

CANCERS GYNÉCOLOGIQUES : — les bienfaits de l'activité physique —



IMAGYN

Initiative des Malades Atteintes
de cancers Gynécologiques

Information Recherche Partage Sensibilisation Soutien



IMAGYN est une association de patientes atteintes de cancers gynécologiques et de proches. Elle a vu le jour en mai 2014 à l'initiative d'une dizaine de patientes et de proches qui souhaitaient s'unir pour rompre l'isolement trop fréquent dans ces maladies souvent taboues. IMAGYN s'est saisie de cinq missions : l'information, la sensibilisation, le soutien, le partage et la recherche. Avec l'obtention de l'agrément national du ministère des Solidarités et de la Santé des associations représentant les usagers de santé publique en janvier 2019, IMAGYN s'est vue confier une sixième mission : la défense des droits des patientes auprès des institutions.

> NOS ACTIONS

Lors de la mise en œuvre de ces six missions, de nombreuses actions ont vu le jour pour accompagner au mieux les patientes et leurs proches dans la maladie : un site internet www.imagyn.org, une newsletter trimestrielle [IMAGYN&Vous](#), des lignes téléphoniques avec [IMAGYN Écoute](#) et des [Cafés IMAGYN](#) animés sur tout le territoire par les référentes bénévoles de la vingtaine d'antennes IMAGYN.

POURQUOI CE LIVRET ?

Le rôle de l'activité physique dans la lutte contre les cancers gynécologiques reste peu abordé par le corps médical avec les patientes. Pourtant, de plus en plus d'études sont publiées sur le sujet : l'activité physique améliore considérablement la qualité de vie des patientes, atténue ou prévient certains effets secondaires des traitements et peut même contribuer à renforcer leur efficacité. De nombreux freins subsistent à sa mise en place dans les parcours de soin : une fatigue qui semble indépassable chez les patientes, le sentiment que le corps ne fonctionne plus, un manque d'information... C'est pourquoi IMAGYN se doit d'accompagner les patientes dans leur (re)découverte du mouvement.

Pour nous contacter : imagyn.asso@gmail.com
Retrouvez toutes les informations sur www.imagyn.org

Livret réalisé avec le soutien de





J'ai un **cancer gynécologique**

— COMPRENDRE CE QUI VOUS ARRIVE

Recevoir le diagnostic et se préparer aux traitements	4
Les effets des traitements sur votre corps et votre mental	6
Les effets des chirurgies sur votre corps et votre mental	8
Briser le cercle vicieux de la fatigue	10

Vous sentir mieux **grâce à l'activité physique**

— LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

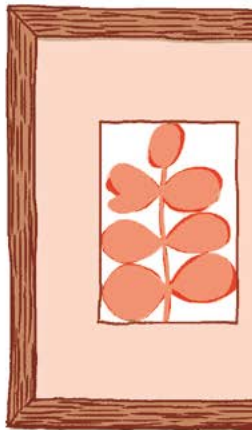
Mieux vivre la maladie et les traitements	14
Prévenir les effets secondaires, réduire les récives	16
L'activité physique, un soin de support	20

— L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PRATIQUE

Bouger, mais pour faire quoi ?	22
Vous doutez d'y arriver ? Rassurez-vous... ..	26

Ressources

Les adresses utiles	29
Pour aller plus loin	30
Lexique	32



gy





J'ai un **cancer gynécologique**



Vous avez reçu un diagnostic de cancer gynécologique, vous êtes en traitement ou vous venez de terminer votre parcours de soin. Ce que vous vivez est une épreuve à la fois physique et mentale, et la fatigue peut vite prendre le dessus. Parce que comprendre ce qui vous arrive est une première étape pour affronter le séisme, nous revenons dans ce chapitre sur les effets de la maladie et des traitements.

COMPRENDRE
CE QUI VOUS ARRIVE

Recevoir le le diagnostic et **se préparer aux traitements**

Votre monde vient de basculer avec l'annonce de la maladie. Le choc émotionnel du diagnostic provoque déjà une grande fatigue en vous, alors qu'il vous reste encore tant à affronter. Comprendre ce qui vous arrive, et savoir que vous n'êtes ni seule ni totalement impuissante dans cette épreuve, peut vous aider.

Le diagnostic : un choc émotionnel

Pour vous, tout a commencé avec l'annonce de votre maladie. **Il s'agit d'un choc émotionnel qui peut déjà, en soi, avoir un impact important sur votre santé mentale et générer une fatigue psychologique.** Cette dernière aura de réelles manifestations physiques, amplifiant la fatigue que vous ressentiez peut-être déjà à cause de la maladie.

N'hésitez pas à faire appel à un soutien psychologique pour intégrer la nouvelle et vous préparer à affronter les traitements et/ou la chirurgie.

Rester active pour surmonter votre sentiment d'impuissance

Malgré le sentiment de dépossesion et d'impuissance que vous pouvez ressentir face à la maladie et à sa prise en charge médicale, votre corps reste votre allié et continue de fonctionner. Même s'il est difficile de gérer l'annonce du diagnostic, il est important de ne pas vous enfermer dans une posture passive.

Avoir recours à des soins complémentaires que vous aurez choisis peut vous aider à vous sentir à nouveau en contrôle de votre corps, en plus d'apaiser certaines douleurs

et vous distraire de ce qu'il se passe.

Kinésithérapie, acupuncture, yoga, ostéopathie, sophrologie, méditation, hypnose, groupes de parole, activité physique... Selon vos envies et vos affinités, le choix est large.

Vous pouvez aussi tout simplement continuer à vivre, à sortir, à voir vos proches, à poursuivre vos loisirs...

Quelle que soit la solution que vous adopterez, rester active va s'avérer crucial pour votre bien-être physique et mental tout au long du traitement.

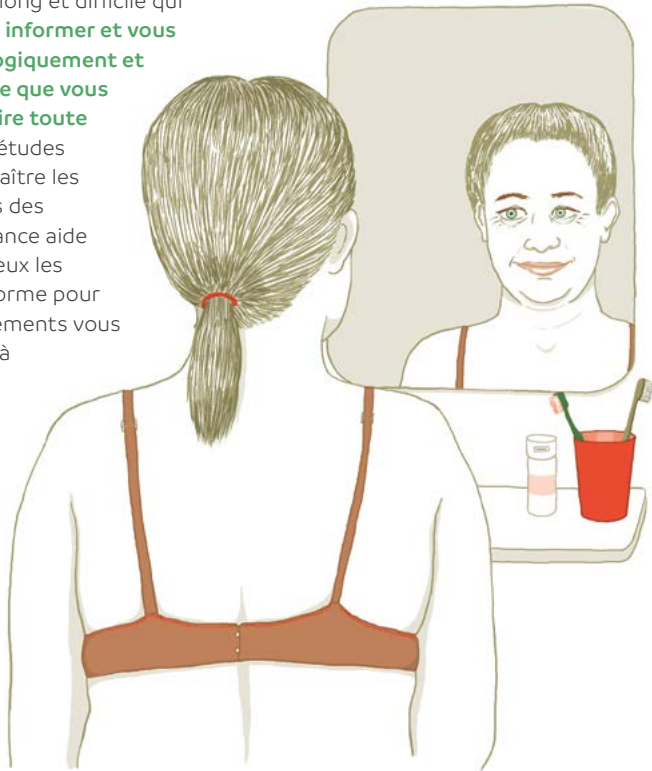


Aller courir m'a donné l'impression de m'évader et de me ressourcer. De reprendre le contrôle de mon corps, aussi : c'était mon choix, pas un exercice imposé par un traitement.

Audrey

Vous préparer pour la suite

C'est un parcours long et difficile qui vous attend. **Vous informer et vous préparer psychologiquement et physiquement à ce que vous allez vivre peut faire toute la différence.** Les études révèlent que connaître les effets secondaires des traitements à l'avance aide les patientes à mieux les gérer. Arriver en forme pour le début des traitements vous aidera également à surmonter ces étapes.



COMPRENDRE
CE QUI VOUS ARRIVE

Les effets des traitements

sur votre corps et votre mental

Chimiothérapie, radiothérapie, immunothérapie ou thérapies ciblées feront très probablement partie de votre parcours de soin. Ces traitements autres que la chirurgie renforcent votre fatigue, et ajoutent à la maladie leur lot d'effets parfois difficiles à vivre. Les connaître vous donnera des clés pour les surmonter.

Des thérapies qui renforcent votre fatigue

Vous êtes déjà affectée par l'annonce du diagnostic, mais vous allez devoir trouver la force d'affronter les effets secondaires des traitements. La fatigue est le plus courant de ces effets. L'anxiété ou la peur générées par les traitements peuvent l'accentuer et vous isoler. **Plus vous serez fatiguée, plus le ressenti que vous aurez des effets secondaires risque d'être fort.**

Pour diminuer votre fatigue et être en forme pour affronter ces traitements, nous vous donnons quelques pistes tout au long de ce livret (voir notamment les pages 10-11).

Gérer les effets secondaires des traitements

Nausées, vomissements, douleurs, diarrhées, constipation, engourdissements, démangeaisons, crampes... Nous pourrions vous fournir une liste exhaustive des effets secondaires de chaque type de traitement, mais le plus important est sans doute de rappeler qu'ils ne sont pas systématiques : ils dépendent des substances utilisées, du type de cancer et de chaque personne.

La plupart sont temporaires, ils n'apparaissent pas tous en même temps et nombre d'entre eux peuvent être atténués. Par exemple, les nausées peuvent être réduites par la



prise d'un médicament pendant les repas ; les diarrhées par des antidiarrhéiques.

Vous n'avez pas à subir ces effets en silence : n'hésitez pas à vous appuyer sur vos proches et à consulter les professionnel·le·s de santé. Ces dernier·ère·s peuvent vous aider à surmonter les effets des traitements grâce à un suivi régulier et à la prescription de médicaments spécifiques. Vous renseigner à l'avance sur ces effets auprès de sources fiables vous aidera également à mieux les vivre (voir pages 30-31).

La curiethérapie : une immobilisation obligatoire

Si vous souffrez d'un cancer du col de l'utérus, il est possible que votre

parcours de soin intègre une curiethérapie. Ce type de radiothérapie très ciblée consiste à placer des éléments radioactifs directement au contact de la tumeur, ou dans la tumeur elle-même, pour n'attaquer que les cellules cancéreuses. **Ce traitement engendre peu d'effets secondaires, mais nécessite une hospitalisation ainsi qu'une immobilisation totale de deux à cinq jours** qui peuvent être difficiles à vivre. Plus vous arriverez en forme le jour du démarrage du traitement, mieux vous le vivrez.

COMPRENDRE
CE QUI VOUS ARRIVE

Les effets des chirurgies

sur votre corps et votre mental

Après une chirurgie, vous êtes est en état de choc. Douleurs postopératoires, cicatrisation, mais également fatigue, tristesse et abattement... Votre corps et votre esprit sont chamboulés. Connaître les effets de la chirurgie et leur caractère transitoire peut vous aider à surmonter cet état.

}{ Votre corps fonctionne toujours

Selon le type de cancer gynécologique et son stade, vous avez pu subir une chirurgie qui consiste à retirer un ou plusieurs organes pour éliminer la tumeur. Ovaires, trompes de Fallope, col de l'utérus, utérus, épiploon ou appendice ont pu être enlevés. Parfois, une stomie temporaire ou définitive peut également être nécessaire. Dans tous les cas, il s'agit de chirurgies lourdes qui nécessitent un vrai temps de récupération.

Immédiatement après l'opération, vous vivez avec des douleurs, des œdèmes, parfois avec des troubles urinaires et intestinaux. L'anesthésie

et l'anxiété liées à l'opération ajoutent à votre fatigue. **Ces effets de la chirurgie sont temporaires. Votre corps, bien que bousculé, fonctionne toujours.** Il existe des solutions pour atténuer ces effets et vous aider dans cette période (voir pages 10-11).

}{ Il est normal de se sentir abattue

La chirurgie, plus brutale et soudaine que les autres traitements, peut produire chez vous un état de choc qui n'affecte pas seulement votre corps : il atteint aussi votre mental. Vous pouvez vous sentir subitement épuisée, déprimée, abattue. L'image que vous avez de vous-même peut être affectée. En plus de vivre avec les effets temporaires de la

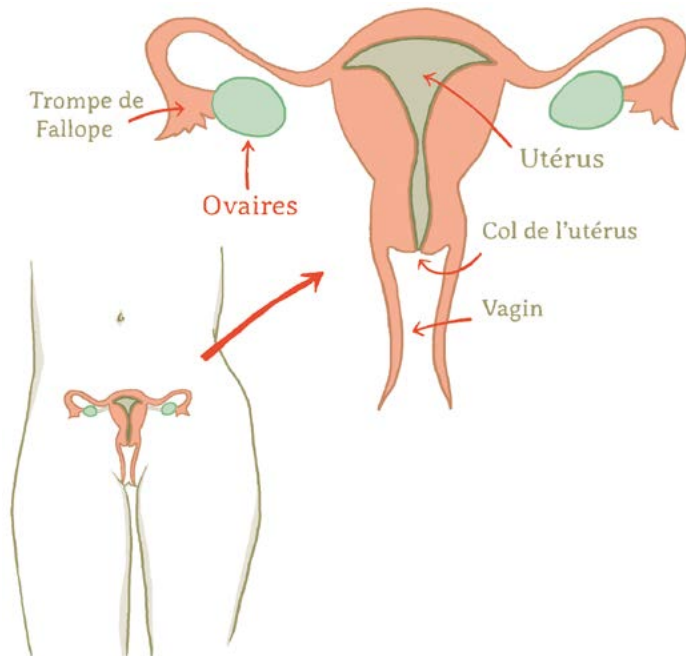
La préhabilitation : arriver en forme le jour de l'opération

Toutes les études le montrent : une patiente qui arrive en bonne forme physique et mentale le jour de sa chirurgie aura moins de risques opératoires, récupérera plus rapidement et ressentira moins d'effets secondaires. Dans le cadre de la préparation à l'opération, **il est donc possible que votre médecin vous prescrive un programme adapté de préhabilitation**. Ces programmes comportent trois piliers de préparation : physique, nutritionnelle et psychologique. Des exercices d'endurance et de renforcement musculaire comme la marche, le footing, le vélo ou la natation vous seront recommandés. Ces activités peuvent être réalisées avec l'accompagnement d'un·e kinésithérapeute ou d'un·e moniteur·trice d'activité physique adaptée (voir pages 16-17).

chirurgie, vous devez vous habituer à une cicatrice souvent importante, dont la couleur, l'aspect et la texture évoluent dans le temps. Vous pouvez vous sentir incertaine face à l'avenir et manquer d'envie pour tout.

Cette réaction est normale. Vous allez la surmonter. Le corps

médical peut vous accompagner. Vous trouverez également plusieurs pistes pour améliorer votre quotidien au fil de ces pages.



COMPRENDRE
CE QUI VOUS ARRIVE

Briser le cercle vicieux de la fatigue

Depuis l'annonce du diagnostic jusqu'à votre rétablissement, elle est omniprésente. La fatigue physique et mentale que vous ressentez est normale, mais elle peut vous enfermer dans un cercle vicieux si vous vous y abandonnez.

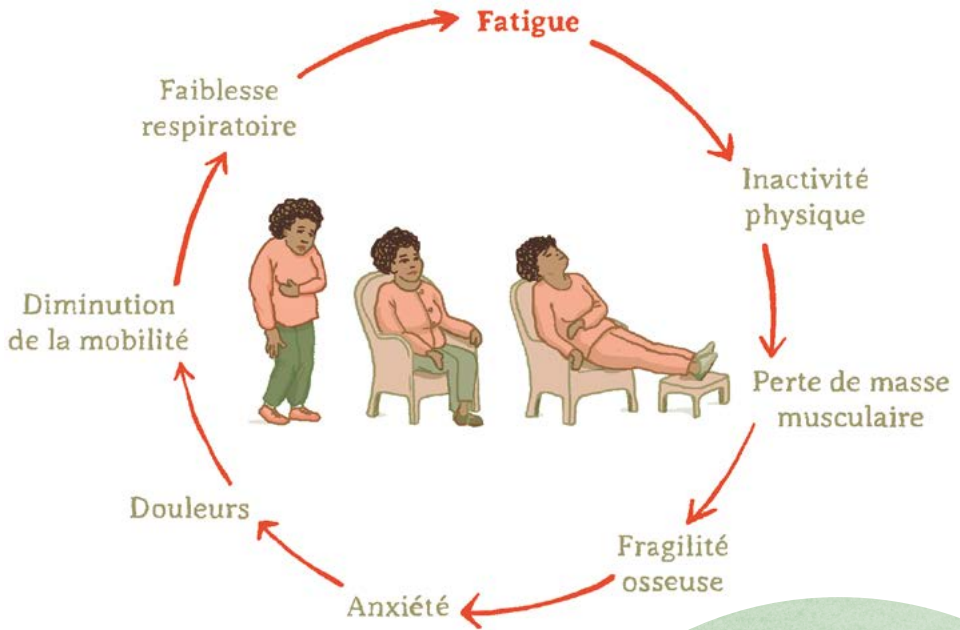
La fatigue, un symptôme constant

C'est le symptôme le plus fréquemment ressenti par les patientes atteintes de tous types de cancers, notamment gynécologiques, et souvent le premier signal de la maladie. **La fatigue risque de vous accompagner tout au long de votre parcours, depuis avant l'annonce du diagnostic jusqu'à plusieurs mois, voire années, après le traitement. Une étude¹ révèle que 48,7 % des patientes en souffrent encore à cinq ans du diagnostic.** Le repos est-il pour autant votre seule solution pour lutter contre cette fatigue constante ? Nous allons voir que ce n'est pas si simple...

Chirurgie, traitements... et le cercle vicieux de la fatigue

Nous l'avons vu dans les pages précédentes de ce livret : la fatigue sera aussi la conséquence de la chirurgie et/ou des autres types de traitements. Elle sera aussi bien physique que mentale, les deux s'alimentant l'une l'autre. Il est alors normal d'avoir envie de ne rien faire, de se laisser aller au repos. Mais le repos n'est pas toujours là où on le pense...

Saviez-vous que toutes les études réalisées sur le sujet montrent que pratiquer une activité physique adaptée lorsqu'on est atteinte d'un cancer diminue le sentiment de fatigue ?



Lorsque vous vous abandonnez à la fatigue, celle-ci vous entraîne dans un cercle vicieux, celui du déconditionnement à l'effort (voir pages 18-19). Parce que vous êtes fatiguée, vous cessez de bouger pour vous reposer, mais cette immobilisation entraîne une perte musculaire appelée sarcopénie qui a des effets néfastes dans votre combat contre la maladie et qui rend la reprise de toute activité de plus en plus difficile, entraînant plus de fatigue au moindre mouvement... et ainsi de suite.

Que faire pour gérer les douleurs ?

Les douleurs causées par la chirurgie et/ou les autres traitements accentuent votre fatigue et vous rendent peu disponible pour envisager une activité physique, bien que celle-ci vous permettrait d'atténuer votre sentiment de fatigue. Un certain nombre de douleurs peuvent être traitées avec des antalgiques : votre professionnel·le de santé pourra vous accompagner pour vous soulager le mieux possible. La reprise progressive et en douceur d'une activité est également une solution pour briser le cercle vicieux de la fatigue (voir pages 26-28) : chaque petit pas que vous ferez en ce sens fera déjà une différence.



Vous sentir mieux **grâce** **à l'activité** **physique**



Avant, pendant et après les traitements : rester active à chaque étape améliorera votre qualité de vie, et pourrait même contribuer à réduire les effets secondaires des traitements et les récurrences de la maladie. Quels sont les bienfaits de l'activité physique ? Comment faut-il la pratiquer, à quelle fréquence, quand et pour quelle durée ? Vous trouverez des réponses dans ce chapitre.

Mieux vivre la maladie et les traitements

Vous êtes fatiguée et pensez en priorité à vous reposer en diminuant vos dépenses physiques. Pourtant, avoir une activité physique régulière et adaptée va vous permettre de mieux gérer cette fatigue et d'améliorer considérablement votre quotidien pendant la maladie.

Bouger pour atténuer les effets secondaires des traitements

La pratique d'une activité physique régulière et d'intensité suffisante réduit en moyenne de 36 %² la fatigue induite par les traitements. D'autres effets secondaires courants tels que les nausées et les problèmes digestifs peuvent également être atténués. En favorisant le maintien de votre masse musculaire, voire son augmentation, l'activité physique peut également amoindrir les troubles musculosquelettiques, les douleurs ostéoarticulaires et les problèmes cardiovasculaires induits par les traitements. Cela est tout particulièrement important pour les femmes en ménopause, car celle-ci

produit une fonte musculaire naturelle aggravée par les traitements.

Avant votre opération, l'activité physique vous maintient en forme et réduit les risques opératoires (*voir pages 8-9*). Après l'opération, elle accélère votre récupération et réduit les effets secondaires, quelle que soit votre situation.

Des endorphines pour atténuer vos douleurs et votre anxiété

Connaissez-vous les endorphines ? Sécritées par le cerveau, ces hormones provoquent une légère euphorie, une sensation de plaisir, et ont une action analgésique, soit de réduction de la douleur. **Dites « hormones du**

bonheur », elles sont produites en quantité jusqu'à cinq fois³ supérieure à la normale lorsque vous faites une activité physique.

En vous concentrant sur vos mouvements plutôt que sur les douleurs induites par les traitements, vous entrez dans une forme de méditation active qui réduit également votre anxiété. À la clé : une amélioration considérable de votre qualité de vie qui vous fera entrer dans un cercle vertueux. Plus vous bougerez, plus vous vous sentirez bien, mieux vous supporterez les traitements, plus vous aurez l'envie et la motivation pour bouger...

Vous réapproprier votre corps

La maladie et sa prise en charge provoquent un sentiment d'impuissance et de dépossession de son corps (voir pages 4-5).

Pratiquer une activité physique régulière est une manière très efficace de vous sentir à nouveau en contrôle.

En choisissant de le mettre en mouvement, vous sortez votre corps d'une position passive face à la douleur, aux effets secondaires et à la maladie. Cette reprise de contrôle – même temporaire et partielle – a des effets bénéfiques physiques et psychologiques sur votre quotidien.

En pratiquant régulièrement, vous constaterez rapidement une amélioration de vos capacités, vous inscrivant à nouveau dans un cercle vertueux.



Quand je fais du sport, je n'ai mal nulle part. Je récupère plus vite des chimiothérapies. Il faut beaucoup de volonté pour quitter son canapé et aller faire du sport : c'est la force du mental, il nous aide. Et je suis fière de moi !

Pascale

Prévenir les effets secondaires, **réduire les récurrences**

En plus d'améliorer votre quotidien pendant la maladie, des études révèlent que l'activité physique joue un rôle bénéfique au sein de votre parcours de soin. Certaines suggèrent même une corrélation entre la pratique d'une activité physique suffisante et une réduction de la mortalité par cancer.

Le déconditionnement physique, c'est quoi ?

La chirurgie, la radiothérapie ou les traitements médicaux comme l'immunothérapie ou les thérapies ciblées (voir pages 6-9) peuvent induire chez vous un déconditionnement physique. **Il s'agit d'une réduction des capacités cardiorespiratoires et musculaires qui sera renforcée si, entraînée dans le cercle vicieux de la fatigue (voir pages 10-11), vous réduisez votre activité physique et vous vous sédentarisez.** Si vous ne luttez pas contre ce déconditionnement physique, il peut aboutir à une intolérance à l'exercice qui diminuera votre autonomie, votre qualité de vie, votre estime de soi et renforcera toutes les manifestations physiques et psychologiques de la fatigue – y compris les douleurs.

C'est un autre cercle vicieux contre lequel il vous faut lutter, car ce déconditionnement et les variations de poids, de masse grasseuse et de masse musculaire qui l'accompagnent ont un effet délétère sur votre état général et diminuent la qualité de votre réponse au traitement. Il peut également vous faire perdre la motivation nécessaire pour vous battre contre la maladie, et vous entraîner dans un manque d'observance de votre traitement.

L'activité physique : la réponse au déconditionnement physique

Pour lutter contre ce déconditionnement, l'activité physique a largement fait ses preuves. Elle permet de réduire la masse grasseuse, de contrôler votre

À quel moment faut-il bouger ?

Choc du diagnostic, effets secondaires des traitements, retour de chirurgie, fatigue globale, anxiété voire dépression... À chaque étape de votre lutte contre le cancer, vous avez toutes les raisons du monde de n'avoir aucune envie de vous lever de votre canapé. Pourtant, la sédentarité ne fera qu'aggraver la situation. **Avant, pendant et après les traitements, vous pouvez pratiquer une activité physique à tout moment, tant que celle-ci est adaptée à votre situation.** Cependant, des études révèlent que la mise en place d'une activité physique précoce, dès le début du parcours de soin, serait primordiale pour éviter de tomber dans le cercle vicieux de la fatigue et du déconditionnement.

poids et indice de masse corporelle, et d'augmenter votre masse musculaire.

Concrètement, l'activité physique améliore la sensibilité de vos tissus musculaires à l'insuline, ce qui permet un meilleur contrôle de votre glycémie, une meilleure oxydation des acides gras et une baisse du syndrome métabolique. Vous luttez également contre le surpoids qui peut survenir chez certaines patientes.



Un système immunitaire boosté ?

En plus de son impact sur le déconditionnement, **plusieurs études⁴ montrent un effet de l'activité physique sur l'immunité.** En augmentant l'activité de certaines cellules et en boostant la prolifération de lymphocytes T, l'activité physique pourrait donc jouer un rôle non négligeable dans votre combat contre la maladie, et vous protéger d'autres maladies pendant votre traitement.

Réduire le risque de récurrence

Il n'existe pas d'étude spécifique sur les liens entre la pratique d'une activité physique et la réduction des récurrences et de la mortalité liées aux cancers gynécologiques. Toutefois, **une étude⁵ américaine auprès de 1 340 patientes atteintes d'un cancer du sein récemment avancé que l'exercice**



physique pourrait réduire de 50 % le risque de récurrence et de mortalité, dépassant les statistiques déjà connues pour ce type de cancer (24 % de réduction du risque de récurrence et 28 % de réduction du risque de décès).

Ces résultats stupéfiants sont expliqués par l'effet de l'activité physique sur le système immunitaire, mais également sur le déconditionnement physique et les risques qui l'accompagnent, comme le surpoids ou la sarcopénie (perte de masse musculaire), associés à une efficacité moindre des traitements comme la chimiothérapie (voir pages 16-17).

Lymphœdèmes, diabète, ostéoporose... prévenir les effets secondaires chroniques

Les traitements contre le cancer peuvent mener à d'autres pathologies chroniques graves comme le diabète, l'ostéoporose et le lymphœdème. Effet secondaire courant de la chirurgie et de la radiothérapie, le lymphœdème est l'augmentation du volume d'un membre dû à un dysfonctionnement du système lymphatique. Il peut mener à des infections cutanées, réduire considérablement votre qualité de vie, affecter vos relations et votre estime de soi.. **Le seul moyen de prévention prouvé contre l'apparition des lymphœdèmes est le contrôle du poids, qui sera favorisé par une activité physique régulière.**

De la même manière, l'activité physique contribue à maintenir la masse osseuse, réduisant le risque d'ostéoporose, et à mieux réguler l'insuline pour réduire le risque d'apparition d'un diabète.

Halte aux cytokines !

Les cytokines sont des protéines sécrétées par les cellules inflammatoires qui s'accumulent autour de la tumeur et par les cellules de la graisse intra-abdominales. Elles favorisent la fonte musculaire ou sarcopénie, augmentent la fatigue, perturbent l'assimilation du glucose... En jouant un rôle anti-inflammatoire, en sécrétant des myokines⁶ et en contribuant à brûler les graisses, l'activité physique limite la production de cytokines, et donc leurs effets néfastes sur votre organisme.

L'activité physique, **un soin de support**

Parce que ses bienfaits sur les effets secondaires des traitements et votre bien-être sont prouvés scientifiquement, l'activité physique est maintenant considérée comme un soin de support en oncologie, au point d'être intégrée aux parcours de soin de certaines structures.



L'activité physique adaptée, c'est quoi ?

L'activité physique adaptée (APA), c'est un soin de support qui peut vous être prescrit par votre médecin dans le cadre de votre traitement. Au même titre que d'autres soins de support comme l'accompagnement psychologique ou la prise en charge nutritionnelle, il a pour but d'améliorer votre qualité de vie pendant la maladie, tant sur le plan physique et psychologique que social.

Parfois remboursée par l'assurance maladie, **l'activité physique adaptée permet aux patientes qui ne peuvent pas encore pratiquer un sport en autonomie et en toute sécurité, de le faire accompagnées d'enseignant·e·s formé·e·s spécifiquement.**

Activité physique : les quatre niveaux d'intervention médicale

Elle est dispensée à l'hôpital et en ville, dans le cadre de partenariats avec des associations. L'enseignant-e commencera par évaluer vos capacités lors d'un entretien-bilan, avant de vous proposer un programme personnalisé.

Selon la Haute autorité de santé, il existe quatre niveaux d'intervention médicale pour l'activité physique :

- ▶ la rééducation/réadaptation auprès de kinésithérapeutes ;
- ▶ les programmes d'activité physique adaptée ;
- ▶ l'activité sportive supervisée (ou sport-santé) ;
- ▶ et la pratique non supervisée, dans des clubs généralistes ou en autonomie.

Les trois premiers niveaux nécessitent une prescription médicale et se situent dans le cadre du dispositif d'affection longue durée (ALD). Ces sessions ne sont pas toujours remboursées par l'assurance maladie, mais certaines mutuelles peuvent les prendre en charge. Après avoir réalisé des tests médicaux comme des tests d'effort ou cardiovasculaires, votre médecin déterminera avec vous quel est le niveau le plus adapté à votre situation et à vos souhaits.

Une initiative qui intègre l'activité physique dans les traitements

Bien conscients du rôle de l'activité physique, non seulement pour la qualité de vie et le moral des patientes, mais aussi pour réduire le risque de récurrences (voir pages 18-19), certains hôpitaux vont encore plus loin. **Avec l'association Sport & Cancer, certaines structures ont créé des services en interne qui intègrent l'activité physique dans les traitements.** C'est notamment le cas de l'hôpital de la Croix-Rousses à Lyon, de Gustave-Roussy à Paris, du centre hospitalier de Versailles ou encore de l'institut Paoli-Calmettes à Marseille.

Ces services travaillent de près avec les départements d'oncologie et de médecine du sport pour proposer aux patiente:s des consultations de thérapie

sportive, des évaluations de leurs capacités et des séances collectives de sport adapté.



Grâce aux conseils du médecin du sport du centre Léon Bérard à Lyon, je me suis inscrite dans un centre sport et santé. Je m'y rends deux fois par semaine pour suivre un programme conçu par des coachs attentifs. Je ressens une énergie amplifiée lorsque je vais randonner, et l'immense plaisir d'en profiter sans forcer.

Anne-Marie

Bouger, mais pour faire quoi ?

Vous l'avez compris : l'activité physique est une alliée de taille dans votre lutte contre le cancer. Mais de quelles activités parle-t-on au juste ? Et faut-il suivre des recommandations spécifiques pour que ses bienfaits se ressentent ?

Quelles activités physiques pratiquer ?

Si votre équipe de soins vous a confirmé que vous n'avez aucune contre-indication, tout est possible. Simplement, certaines activités seront plus ou moins adaptées à votre situation et à vos envies, et toutes les activités physiques ne développent pas les mêmes capacités.

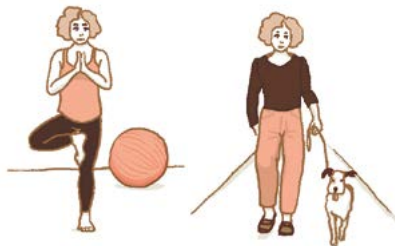
➤ **Les activités d'endurance** augmentent les capacités cardiorespiratoires. Elles vous permettront de marcher plus longtemps au quotidien.



➤ **Les activités de renforcement musculaire** développent la masse musculaire, votre force et votre puissance. Elles vous permettront de monter les escaliers ou de porter vos courses plus facilement.

➤ Les activités d'équilibre

renforcent la proprioception, c'est-à-dire la perception que vous avez de votre corps dans l'espace. Elles vous permettront d'augmenter votre coordination dans vos activités quotidiennes.



➤ Les activités de souplesse

favorisent l'agilité et la mobilité de vos articulations. Elles vous permettront de garder de l'amplitude de mouvement, par exemple pour lever les bras ou vos jambes.

L'activité physique, ce n'est pas que du sport !

Quand vous lisez « activité physique », vous pensez aux cours à l'école et vous vous imaginez devoir courir un 3x500 mètres ? Détrompez-vous ! L'activité physique est bien plus large que le sport. **Jardiner, passer l'aspirateur, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, porter ses courses, bricoler, travailler, aller chercher les enfants à l'école, promener le chien...** L'activité physique fait déjà partie de votre quotidien. Parfois, il vous suffira de peu de choses pour réintégrer du mouvement dans votre vie et vous faire du bien.



Les capacités physiques dont vous avez besoin au quotidien

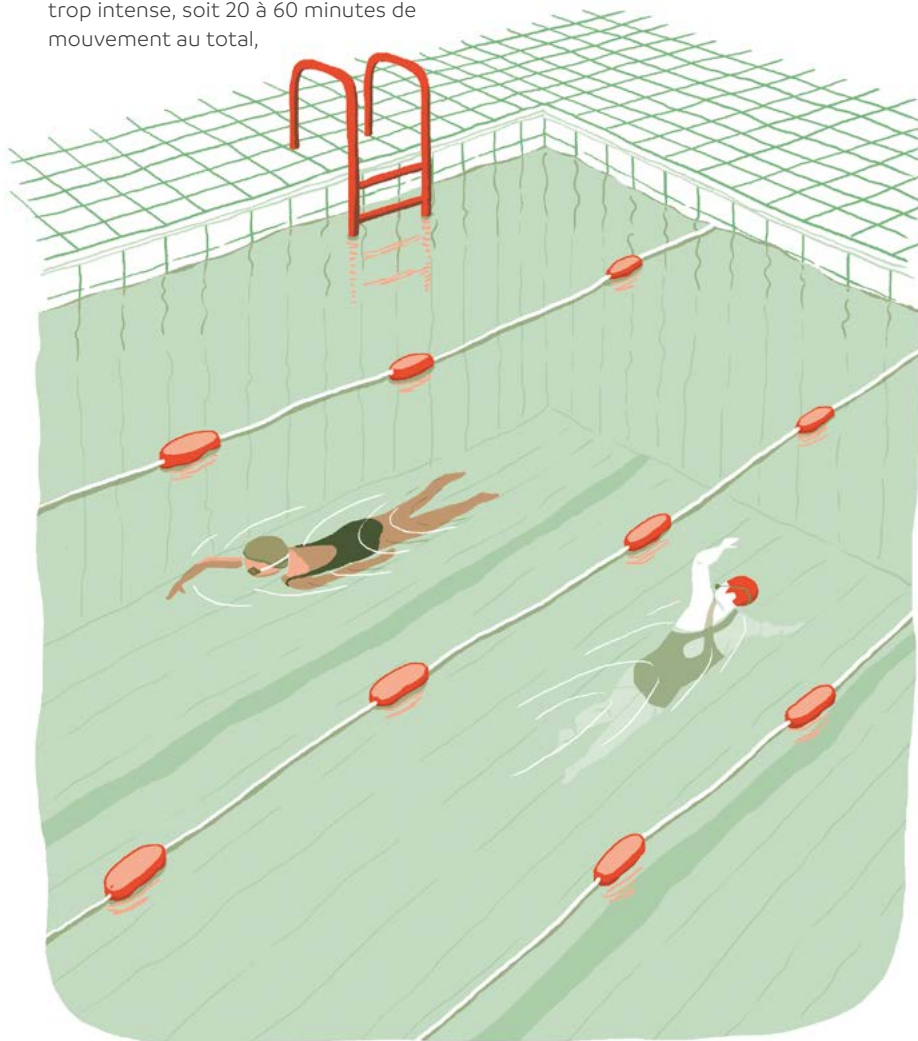
Bouger votre corps, c'est retrouver l'autonomie qui vous permettra de vivre votre vie comme vous l'entendez. C'est pouvoir jouer avec ses enfants, partir en voyage avec une amie, danser en soirée, vous promener en famille...

Force, souplesse, vitesse, résistance, endurance, coordination : parce qu'elle vous aidera à retrouver des capacités essentielles au quotidien, l'activité physique vous permettra de reprendre pleinement le cours de votre vie.

Pratiquer, mais à quelle intensité et pour quelle durée ?

Pour ressentir tous les bienfaits de l'activité physique, votre équipe de soins vous conseillera sans doute d'avoir une activité ni trop légère, ni trop intense, soit 20 à 60 minutes de mouvement au total,

fractionnables comme vous le souhaitez, trois fois par semaine. Toutefois, cela dépend beaucoup de qui vous êtes, de votre rapport au mouvement, des traitements reçus, et même de la manière dont vous avez l'habitude de bouger au quotidien...



Les études révèlent que l'intensité suffisante de mouvement est celle qui vous fait atteindre 55 à 75 % de votre fréquence cardiaque maximale, ce qui n'est pas très parlant mais que vous pourrez déterminer avec votre médecin ou un coach en activité physique adaptée.

En somme, cela concerne toute activité que vous pouvez maintenir plus d'une heure en étant légèrement essouffée et en transpirant de manière modérée, tout en pouvant continuer à parler.

Dans tous les cas, pensez toujours à adapter votre effort à vos capacités, à démarrer progressivement pour augmenter peu à peu l'intensité de l'exercice (voir pages 26-28) et, surtout, à vous écouter. Si vous envisagez de reprendre une activité physique particulièrement intense, n'hésitez pas à en parler avec votre équipe soignante pour vous assurer que la discipline choisie et la manière de la pratiquer sont bien adaptées à votre situation.

Quelques règles d'or : être régulière, bien manger

En dehors de l'intensité et de la durée de l'activité physique réalisée, ce qui fera surtout la différence est la régularité. Il vaut mieux pratiquer une activité douce comme une marche tranquille, mais le faire chaque jour, que d'aller courir 10 kilomètres une

Osez des activités surprenantes !

Si votre médecin vous a confirmé que vous n'avez pas de contre-indication, plongée sous-marine, gymnastique en piscine, escrime, aviron, tir à l'arc, marche nordique, golf... Pour bouger votre corps, rien ne vous oblige à vous cantonner au trio traditionnel course à pied/ yoga/cours en salle. Certaines disciplines étonnantes présentent même des bénéfices auxquels on ne penserait pas. La plongée sous-marine, par exemple, conjugue l'exercice physique, la respiration profonde et les effets de l'immersion pour apporter endurance et sérénité à celles qui la pratiquent. Déconnexion totale garantie !



La plongée ? Une parenthèse enchantée dans ce quotidien si anxiogène !

Émilie

fois de temps en temps de manière irrégulière. En bougeant un peu chaque jour, vous serez déjà sur la bonne voie.

Veillez également à adopter une nutrition adaptée à l'effort physique, notamment riche en protéines (voir nos références sur le sujet aux pages 30-31), pour accompagner le développement de votre masse musculaire.

Vous doutez d'y arriver ?

Rassurez-vous...



Vous vous sentez trop fatiguée, vous avez un rapport conflictuel au sport, vous pensez que votre corps ne suivra pas... Soyez rassurée : personne n'attend de vous que vous couriez un marathon demain. Reprenez le mouvement en douceur, allez-y progressivement et, surtout, faites-vous plaisir.

Faire de l'activité physique sans le savoir

À moins que vous ne passiez l'intégralité de vos journées allongée sur le canapé ou dans votre lit, vous faites déjà de l'activité physique : marcher, jardiner, entretenir son logement, se doucher, s'occuper des enfants, promener le chien, faire les courses... Comme nous l'avons vu aux pages précédentes de ce livret, tout ce qui met votre corps en mouvement vous est bénéfique.

Et si le sport à proprement parler vous fait horreur, **il est toujours possible de substituer aux trois séances par semaine recommandées (voir pages 24-25)**

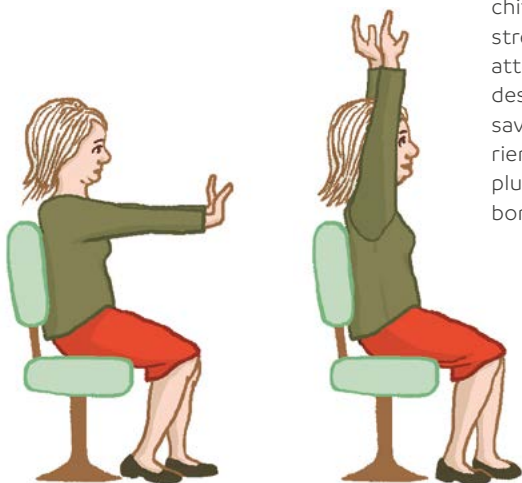
une activité plus modérée de 30 minutes par jour. Peu importe la performance ! Ce qui compte, c'est de bouger et de positionner votre corps dans l'espace.



Y aller progressivement

L'activité physique adaptée (voir pages 20-21) peut vous offrir un accompagnement dans la reprise du mouvement, et il existe également de nombreux programmes ou clubs qui s'adressent spécifiquement aux personnes atteintes d'un cancer, ou en rémission, pour vous aider à reprendre en douceur. Nous en recensons quelques-uns à la fin de ce livret (voir pages 30-31).

Si vous décidez de reprendre une activité physique en toute autonomie, il est important que vous restiez toujours à l'écoute de votre propre corps et que vous vous accordiez un vrai temps de transition. **Reprenez en douceur et progressivement : même ainsi, vous verrez très vite des résultats** et pourrez, si c'est votre souhait, augmenter votre effort au fil du temps.



Choisir une activité qui vous fait plaisir

La dimension de plaisir de l'activité physique est essentielle : c'est parce que vous y prendrez du plaisir que vous pourrez maintenir votre motivation à bouger dans le temps et de manière régulière (voir pages 24-25).

Prenez donc un instant pour vous écouter : de quoi avez-vous envie ? qu'est-ce qui vous procure du plaisir ? qu'est-ce qui vous motive ? Si vous avez besoin de suivre votre activité pour vous motiver, utilisez un compteur de pas. Si au contraire les chiffres vous culpabilisent et vous stressent, n'y prêtez aucune attention, vous n'êtes pas là pour faire des prouesses sportives ! Si vous ne savez pas où se trouve votre plaisir, rien ne vous empêche de tester plusieurs activités avant de trouver la bonne.

Pratiquer avec les séquelles des traitements

Vous vivez avec les conséquences plus ou moins chroniques de vos traitements, mais celles-ci ne doivent pas vous empêcher de bouger : vous pouvez adapter votre pratique à la situation, et conformément aux préconisations de votre médecin. Pour les cicatrices, notamment celles à l'abdomen, évitez de pousser sur votre ventre. En cas de lymphœdème, pratiquez en portant un bas de compression, évitez les activités d'impact et privilégiez au contraire les activités aquatiques qui favoriseront un drainage naturel de vos membres... Et si vous avez des fuites urinaires, pas de panique ! Avec quelques séances de rééducation chez un kinésithérapeute et une routine d'exercices du périnée réalisables aussi bien en faisant la cuisine qu'en attendant le train, vous pourrez vous débarrasser de ce problème.

Activités individuelles ou collectives : c'est votre choix !

Au-delà du plaisir de se dépenser, de sentir son corps fonctionnel et en mouvement, **l'activité physique peut également être l'occasion de tisser des liens avec d'autres personnes.** Les sports collectifs, dans un cadre adapté ou en club généraliste, peuvent vous sortir d'une solitude dans laquelle la maladie et le cycle des traitements vous auront peut-être enfermée.

Vous pouvez aussi être de nature solitaire et préférer les activités individuelles : la marche rapide en écoutant un podcast, la natation, le vélo... Vous pourrez alors trouver dans le mouvement des ressources pour vous recentrer sur vous-même, être à l'écoute de votre corps, voire entrer dans une forme de méditation.

Vous l'aurez compris : en individuel ou en collectif, l'activité physique est une démarche holistique – en faisant du bien à votre corps, c'est à vous tout entière que vous faites du bien.



Les adresses utiles

Les associations et programmes suivants proposent des activités physiques adaptées partout en France. Il en existe d'autres, propres à chaque ville. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de vos soignant·e·s ou des associations de patient·e·s locales.

- ▶ **La Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire** se présente comme « la première fédération sportive non compétitive ». Partout en France, les structures membres proposent des activités pour votre bien-être physique et psychologique : boxe, gymnastique, yoga et Pilates, danse, marche et course en plein air...
- ▶ **Les maisons Sport-Santé.** Un réseau national de 436 structures vous propose une prise en charge globale et des programmes personnalisés d'activité physique et sportive.

[www.sports.gouv.fr/
decouvrez-les-maisons-sport-sante-
les-plus-proches-de-chez-vous-389](http://www.sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante-les-plus-proches-de-chez-vous-389)

ffepgv.fr/

- ▶ **La Cami Sport & Cancer.** Cette association à but non lucratif, créée en 2000 par un oncologue et un sportif de haut niveau, aide des milliers de patient·e·s à se remettre au sport, dans 80 lieux de soin environ. Elle compte des pôles Sport & Cancer à l'hôpital et organise des séances de sport collectif en ville pour les patient·e·s (150 € les 24 séances, gratuité possible) et pour les accompagnant·e·s.

sportetcancer.com/

- ▶ **My Charlotte.** Ce programme de soins de support propose des exercices en vidéo ou en audio pour aider les patient·e·s à retrouver chaque jour un peu plus de mieux-être.

mycharlotte.fr

Pour aller plus loin

Sur les cancers gynécologiques

À LIRE

- ▶ *Cancers gynécologiques (ovaires, endomètre, col de l'utérus).* Dépliant de l'association Imagyn : bit.ly/imagyn-cancers-gynecologiques
- ▶ *Cancers gynécologiques, risques, symptômes et prévention (ovaires, endomètre, col de l'utérus, trompes, vagin, vulve...).* Dépliant de l'association Imagyn : bit.ly/imagyn-risques-symptomes
- ▶ *Cancer du col de l'utérus.* Dépliant de l'association Imagyn : bit.ly/imagyn-cancer-col
- ▶ *Cancer de l'endomètre.* Dépliant de l'association Imagyn : bit.ly/imagyn-cancer-endometre
- ▶ *Cancer de l'ovaire.* Dépliant de l'association Imagyn : bit.ly/imagyn-cancer-ovaire

À CONSULTER

- ▶ S'informer sur le cancer. Page de la Fondation ARC pour la recherche sur le cancer : www.fondation-arc.org/s-informer-sur-le-cancer
- ▶ E-Cancer, site d'information de l'Institut national du cancer : www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers

À ÉCOUTER

- ▶ Sélection de podcasts de l'association RoseUp : www.rose-up.fr/magazine/podcasts-cancer-sante-selection/

À VOIR

- ▶ La prise en compte de la qualité de vie, des choix des patientes en cancérologie gynécologique. Vidéo Imagyn, 10 novembre 2021 : bit.ly/cancers-qualite-vie-replay
- ▶ Retrouver tous les webinaires Imagyn sur www.imagyn.org/webinars/

Sur les bienfaits de l'activité physique

À LIRE

- ▶ « Bougez ! » Livret de la Fondation pour la recherche sur le cancer. www.fondation-arc.org/support-information/livret-bougez

À CONSULTER

- ▶ « Les bienfaits de l'activité physique », page thématique du site de la Fondation pour la recherche sur le cancer. www.fondation-arc.org/facteurs-risque-cancer/activite-physique-sport

À ÉCOUTER

- ▶ « Éléonore, de la maladie à l'engagement ». Podcast *Elles parlent santé*, janvier 2023, 25 minutes. podcast.ausha.co/elles-parlent-sante/eleonore-de-la-maladie-a-l-engagement

À REGARDER

- ▶ *Cancer de l'ovaire et thérapie sportive*. Vidéo de CAMI Sport & Cancer : youtube.com/watch?v=odHpFIXcOEA

Sur votre bien-être et la nutrition

À LIRE

- ▶ *Vivre sa sexualité après un cancer des ovaires*. Brochure de l'association Imagyn : bit.ly/livret-sexualite-imagyn
- ▶ *Médecines complémentaires et cancer de l'ovaire : ce qu'il faut savoir*. Brochure de l'association Imagyn : bit.ly/imagyn-medicines-complementaires
- ▶ *Mon carnet nutrition, guide à destination des patientes atteintes d'un cancer de l'ovaire*. Brochure de l'association Imagyn : bit.ly/carnet-nutrition
- ▶ *Mon carnet nutrition, guide à destination des patientes atteintes d'un cancer de l'ovaire : les recettes*. Brochure de l'association Imagyn : bit.ly/imagyn-carnet-nutrition2
- ▶ *Nutrition et exercice physique*. Livret Engage/Imagyn : bit.ly/livret-nutrition-exercice

À CONSULTER

- ▶ *Vite fait, bienfaits !* Site de conseils en cuisine et nutrition : vite-fait-bienfaits.fr/

Autres sources de ce livret

- ▶ « Activité physique et cancer », présentation 2018 de l'AFSOS www.afsos.org/wp-content/uploads/2019/05/AP_cancer_2018_AFSOS.pdf
- ▶ « Bénéfices de l'activité physique chez les patients atteints de cancer : état des connaissances », *La Santé en action*, 2018, n° 445, p. 9 www.santepubliquefrance.fr/docs/benefices-de-l-activite-physique-chez-les-patients-atteints-de-cancer-etat-des-connaissances
- ▶ Dr Thierry Bouillet, « Utilité et mécanismes de l'activité physique en oncologie », *Pratiques en nutrition*, 2021, n° 67, bit.ly/437i1QJ
- ▶ Haute autorité de santé, « Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte », Guide pratique 2022. www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_vf.pdf
- ▶ Mya Nelson, « Breast Cancer Survivors Who Exercise May Live Longer, Study Suggests », American Institute for Cancer Research, 14 octobre 2020. www.aicr.org/news/how-does-regular-exercise-affect-breast-cancer-recurrence-aicr/
- ▶ Septembre Turquoise, webinaire à destination des patientes et des professionnels de santé. bit.ly/webinaire-oncostream

— ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout mouvement corporel qui entraîne une dépense d'énergie supérieure à celle du repos. Elle comprend les exercices physiques et sportifs, mais aussi les activités de la vie quotidienne.

— ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Soin de support, dispensé par des enseignants qui ont suivi une formation universitaire spécifique en Staps. Après un entretien avec le·a patient·e, l'enseignant·e propose un programme personnalisé d'activité physique.

— CYTOKINES

Protéines sécrétées par les cellules inflammatoires qui s'accumulent autour de la tumeur. Elles favorisent la fonte des muscles, la fatigue et une mauvaise assimilation du glucose. Le sport en limite la production.

— ENDORPHINES

Hormones sécrétées par le cerveau, qui nous procurent du plaisir, de la relaxation, et réduisent la sensation de douleur. Pendant l'activité physique, notre cerveau en libère jusqu'à cinq fois plus que d'habitude.

— ENDURANCE

Capacités cardiaques et respiratoires qui permettent de maintenir des exercices prolongés. Le jogging, la natation, mais aussi passer l'aspirateur ou tailler des arbres sont des activités qui améliorent l'endurance.

— MYOKINES

Protéines sécrétées par les muscles lorsqu'on les contracte volontairement. Elles jouent un rôle limitant dans la production de cytokines. Pour que l'activité des myokines ait un effet bénéfique, 30 minutes de contractions par jour sont nécessaires.

— PRÉHABILITATION

Préparation physique avant une opération. Il est démontré que des exercices d'endurance et de renforcement musculaire réduisent les risques pendant l'opération et aident les patient·e·s à se rétablir mieux et plus rapidement.

— RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Développement des capacités de vos muscles : force et puissance. Le vélo, la danse et la gymnastique, mais aussi le port de charges et la montée et la descente d'escaliers renforcent vos muscles.

— SARCOPÉNIE

Baisse progressive et généralisée de la masse musculaire et de la force physique, fréquente chez les patient·e·s atteint·e·s de cancer.

— SOINS DE SUPPORT

Des soins et soutiens complémentaires, pour gérer les conséquences de la maladie et de ses traitements. Ils comprennent notamment la gestion des effets secondaires des différents traitements, le traitement de la douleur, des consultations en diététique, en psychologie, en sport, pour l'arrêt du tabac ou avec un·e assistant·e social·e.


— SPORT-SANTÉ

Un sport dont les conditions de pratique ont été adaptées pour répondre aux besoins et vulnérabilités spécifiques des personnes, en lien avec leur état de santé.

NOTES

1. « La vie cinq ans après un diagnostic de cancer », étude réalisée par l'Équipe de recherche UMR 1252-SESSTIM de l'Inserm.
<https://presse.inserm.fr/cinq-ans-apres-un-diagnostic-de-cancer-la-qualite-de-vie-et-la-situation-en-emploi-restent-fortement-degrades/31754/>
2. « Exercise for the Management of Cancer-Related Fatigue in Adults », *Cochrane database Syst Rev.*, 2008/2012
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23152233/>
3. « Bougez ! » Livret de la Fondation pour la recherche sur le cancer
www.fondation-arc.org/support-information/livret-bougez
4. Al-Mhanna *et al.*, « Effectiveness of Physical Activity on Immunity Markers and Quality of Life in Cancer Patient: A Systematic Review », *PeerJ*, 2022
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35935260/>
5. « Physical Activity Before, During, and After Chemotherapy for High-Risk Breast Cancer: Relationships With Survival », *Journal of the Nat. Cancer Inst.*, 2020
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7781460/>
6. « Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer - Des connaissances aux repères pratiques », Institut national du cancer, 2017
<https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/>

Coordination : Coralie Marjollet, Sylvie de Comte, Éléonore Piot

Conception éditoriale et graphique : ANIMAL  PENSANT

Illustrations : Valérie Michel/Animal pensant

Ce livret est destiné à vous informer sur les bienfaits de l'activité physique pendant et après les traitements d'un cancer gynécologique. Il ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de l'équipe médicale qui vous accompagne, ni à la prescription de votre médecin. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne paraîtront pas suffisamment clairs, ainsi que des informations supplémentaires sur votre cas particulier. Les informations contenues dans cette brochure sont générales et ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier.

Ce document ne se substitue pas aux recommandations des autorités de santé, ni à celles des sociétés savantes. Pour plus d'informations, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien·ne.



Cette brochure a été réalisée avec le soutien
des laboratoires Eisai, MSD et Seagen.