



# Activité Physique Adaptée au cours de la prise en charge des cancers digestifs

Pr Mathias POUSSEL  
Physiologie & Médecine du Sport  
CHRU NANCY

# Activité Physique...Activité Physique Adaptée...Sédentarité...Sport ???



**LA SANTÉ EST UN ÉTAT DE COMPLET BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL, ET NE CONSISTE PAS SEULEMENT EN UNE ABSENCE DE MALADIE OU D'INFIRMITÉ (OMS, 1946)**

**LES MODES DE VIE ONT UN IMPACT GLOBAL SUR LA SANTÉ DES INDIVIDUS, À SAVOIR : LES SOINS CORPORELS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, L'ALIMENTATION, LE TRAVAIL, LA SEXUALITÉ ET NOTAMMENT LES PROBLÈMES D'ADDICTION.**

**LA PROMOTION DE LA SANTÉ CONCERNE LES HABITUDES DE VIE, À SAVOIR PRINCIPALEMENT LA NUTRITION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE, MAIS AUSSI LES ADDICTIONS (ALCOOL, TABAC, CANNABIS ET AUTRES DROGUES, JEU, ETC.).**

# Activité Physique...Activité Physique Adaptée...Sédentarité...Sport ???



L'AP est un déterminant majeur de l'état de santé, de la condition physique (en particulier de la capacité cardio-respiratoire et des aptitudes musculaires), du maintien de l'autonomie avec l'avancée en âge et de la qualité de vie des populations à tous les âges de la vie.

L'AP intervient dans les préventions primaire, secondaire et tertiaire de nombreuses maladies chroniques et états de santé.

Elle est considérée comme une thérapeutique (non médicamenteuse) à part entière dans de nombreuses maladies chroniques et états de santé.



# Activité Physique...Activité Physique Adaptée...Sédentarité...Sport ???

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUIT LES SYMPTÔMES DE DÉPRESSION ET D'ANXIÉTÉ.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AMÉLIORE LES CAPACITÉS DE RÉFLEXION, D'APPRENTISSAGE ET DE JUGEMENT.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AMÉLIORE LE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL.

UN ADULTE SUR QUATRE DANS LE MONDE NE PRATIQUE PAS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AUX NIVEAUX RECOMMANDÉS À L'ÉCHELLE MONDIALE.

JUSQU'À 5 MILLIONS DE DÉCÈS PAR AN POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS SI LA POPULATION MONDIALE ÉTAIT PLUS ACTIVE.

LES PERSONNES AYANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE INSUFFISANTE ONT UN RISQUE DE DÉCÈS MAJORÉ DE 20 % À 30 % PAR RAPPORT À CELLES QUI SONT SUFFISAMMENT ACTIVES.

# Activité Physique...Activité Physique Adaptée...Sédentarité...Sport ???



**OMS.** Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. Genève : Editions de l'OMS ; 2010.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

« tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense de repos »

## ACTIVITÉ SPORTIVE

« Sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé revêtant la forme d'exercices et/ou de compétitions, facilités par les organisations sportives »

## SÉDENTARITÉ

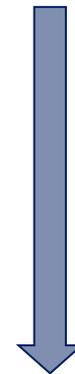
« Etat dans lequel les mouvements corporels sont réduits au minimum et la dépense énergétique, proche de la dépense énergétique de repos. »

## ENERGIE DÉPENSÉE LORS D'UNE AP

**MET:** équivalent métabolique

**1 MET** = Energie dépensée par un sujet assis au repos

**1 MET** = Consommation d'  $O_2$  ( $V'O_2$ ) de 3.5 ml/kg/min.



# Activité Physique...Activité Physique Adaptée...Sédentarité...Sport ???

## 2011 Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values

Ainsworth et al. Med Sci Sports Exerc. 2011 Aug;43(8):1575-81.

Debout –  
Conférence = **1,8 METs**

Repasser = **1,8 METs**

Jardiner = **4 METs**

**SÉDENTARITÉ: 1,0 – 1,5 METs**

AP légère: 1,6 – 2,9 METs

AP Modérée: 3,0 – 5,9 METs

AP Soutenue: ≥ 6,0 METs

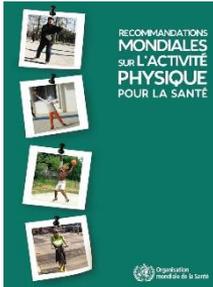
Assis – Conférence  
= **1,3 METs**

Assis – Prise de  
notes = **1,8 METs**

Escrime = **6 METs**

Chez l'adulte, **821 AP** sont classées en fonction du MET

# Activité Physique...Activité Physique Adaptée...Sédentarité...Sport ???



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

« tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense de repos »

**18 – 64 ANS**

- 1. Au moins 150 min/sem d'AP modérée (idéalement 300 min/sem) ou 75 min/sem d'AP soutenue (idéalement 150 min/sem)**
- 2. AP d'endurance par périodes d'au moins 10 min.**
- 3. Exercices de renforcement musculaire au moins 2 j/sem**

## INACTIVITÉ PHYSIQUE

« < 150 min/sem d'AP modérée »

## SÉDENTARITÉ

« Temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil, entre le lever et le coucher. On recommande de passer **moins de huit heures par jour** »

# Activité Physique...Activité Physique Adaptée...Sédentarité...Sport ???



ORGANISATION DES PARCOURS

## Code de la santé publique

- ▶ Partie législative
  - ▶ Première partie : Protection générale de la santé
    - ▶ Livre Ier : Protection des personnes en matière de santé
      - ▶ Titre VII : Prévention des facteurs de risques pour la santé
        - ▶ Chapitre II : Prescription d'activité physique

### Article L1172-1

- ▶ Créé par LOI n°2016-41 du 26 janvier 2016 - art. 144

Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

Les activités physiques adaptées sont dispensées dans des conditions prévues par décret.

Guide de  
promotion, consultation et prescription  
médicale d'activité physique et sportive  
pour la santé  
chez les adultes

## LOI n°2016-41 du 26 janvier 2016 - art. 144

Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut **PRESCRIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À LA PATHOLOGIE, AUX CAPACITÉS PHYSIQUES ET AU RISQUE MÉDICAL DU PATIENT.**

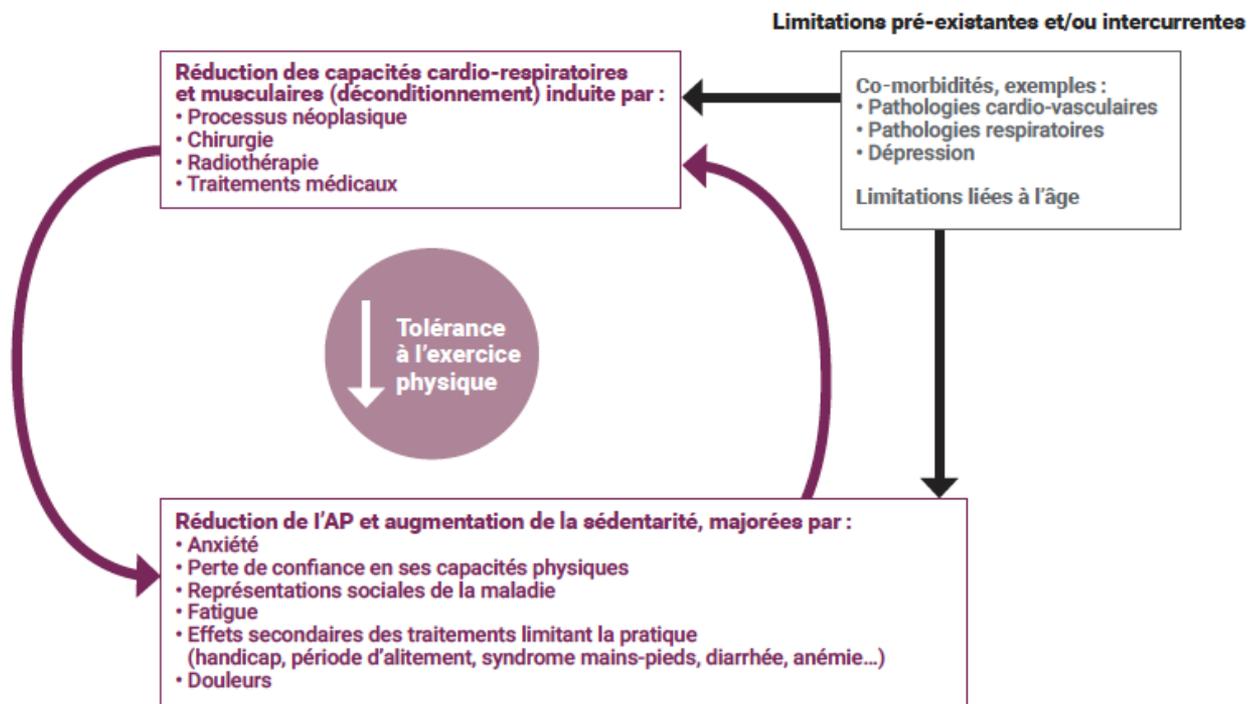
**Les activités physiques adaptées sont dispensées dans des conditions prévues par décret.**

Septembre 2018

# APA au cours de la prise en charge des cancers digestifs

BÉNÉFICES  
DE L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
PENDANT ET APRÈS  
CANCER DES  
CONNAISSANCES  
SCIENTIFIQUES  
AUX REPÈRES  
PRATIQUES

SCHÉMA 1. PRINCIPALES CAUSES DE L'INTOLÉRANCE À L'EXERCICE PHYSIQUE CHEZ LES PATIENTS ATTEINTS DE CANCER



# APA au cours de la prise en charge des cancers digestifs

Les variables de santé	Les effets de l'AP
<b>Adultes de tous âges</b>	
Toutes causes de mortalité	Diminution du risque, avec relation dose-réponse (20).
Pathologies cardio-métaboliques	Diminution de l'incidence et de la mortalité des pathologies cardio-vasculaires (dont les maladies coronariennes et les AVC), avec relation dose-réponse (20).
Prévention des cancers	Diminution de l'incidence du cancer pour : <ul style="list-style-type: none"> <li>- le cancer du sein, avec relation dose-réponse ;</li> <li>- le cancer du côlon, avec relation dose-réponse ;</li> <li>- le cancer de l'endomètre, avec relation dose-réponse ;</li> <li>- l'adénocarcinome de l'œsophage ;</li> <li>- le cancer du poumon (discuté).</li> </ul>
Santé mentale	Amélioration des fonctions cognitives Amélioration de la qualité de vie Amélioration du sommeil Réduction des signes d'anxiété et de dépression chez les personnes en bonne santé Réduction du risque de démence Réduction du risque de dépression
Statut pondéral	Réduction du risque de prise de poids excessive Prévention de la reprise de poids après un amaigrissement initial Limitation de la perte de masse musculaire lors d'une perte de poids Effet additif sur la perte de poids possible quand elle est combinée à une restriction alimentaire modérée (effet faible) Réduction de l'obésité abdominale (20)

# APA au cours de la prise en charge des cancers digestifs

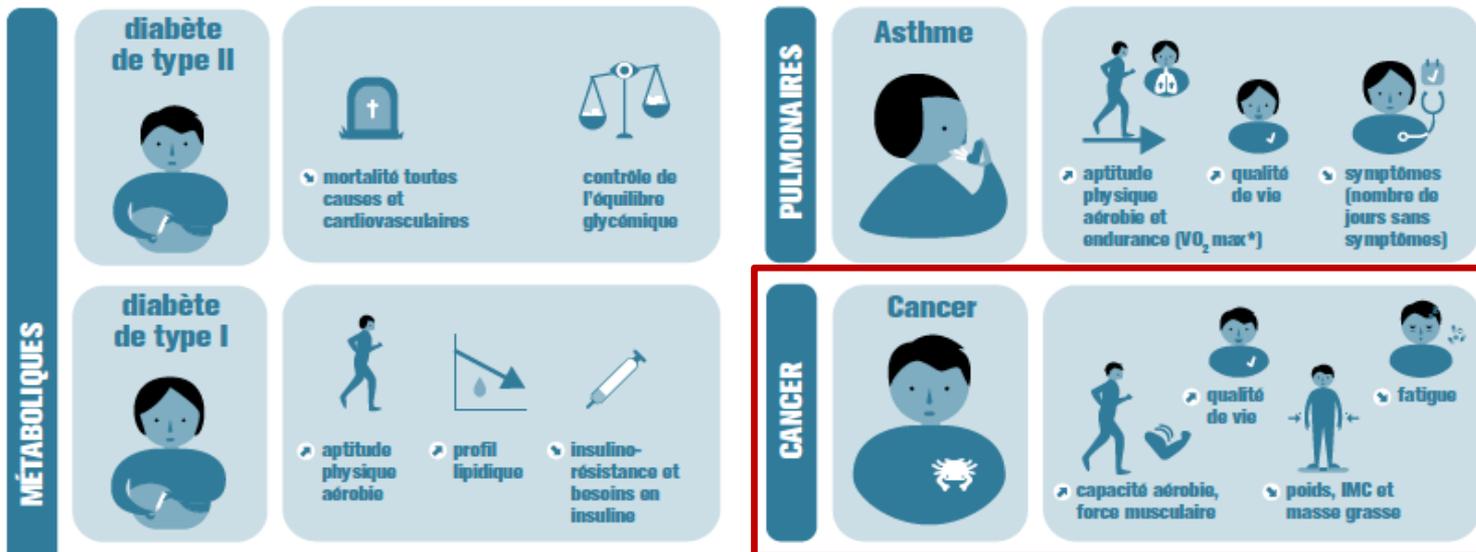
Le 14 février 2019

## Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques

Une expertise collective de l'Inserm



### EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS CERTAINES PATHOLOGIES



# APA au cours de la prise en charge des cancers digestifs

Les variables de santé	Les effets de l'AP
<b>Individus avec une pathologie préexistante</b>	
Cancer du sein	Réduction de la mortalité toutes causes confondues, avec relation dose-réponse Réduction de la mortalité par cancer du sein, avec relation dose-réponse Réduction de la récurrence du cancer du sein (21) Réduction de la fatigue, amélioration de la tolérance aux traitements et de la qualité de vie (21)
Cancer colorectal	Réduction de la mortalité toutes causes confondues, avec relation dose-réponse Réduction de la mortalité par cancer colorectal, avec relation dose-réponse Réduction de la récurrence du cancer du colorectal (21) Réduction de la fatigue, amélioration de la tolérance aux traitements et de la qualité de vie (21)
Cancer de la prostate (non métastatique)	Réduction de la mortalité toutes causes confondues (21) Réduction de la mortalité par cancer de la prostate Réduction de la récurrence du cancer de la prostate (21) Réduction de la fatigue, amélioration de la tolérance aux traitements et de la qualité de vie (21) (Réduction de la sarcopénie, chez les patients avec un cancer métastasé sous blocage androgénique)

La pratique d'une AP avant ou/et après le diagnostic de cancer du côlon-rectum est associée à une meilleure survie globale et spécifique. Ce lien est observé pour des niveaux d'activité d'au moins 5 MET.h/semaine et apparaît majoré lorsque l'intensité augmente.

# APA au cours de la prise en charge des cancers digestifs



Cochrane Database of Systematic Reviews

## Physical activity interventions for disease-related physical and mental health during and following treatment in people with non-advanced colorectal cancer (Review)

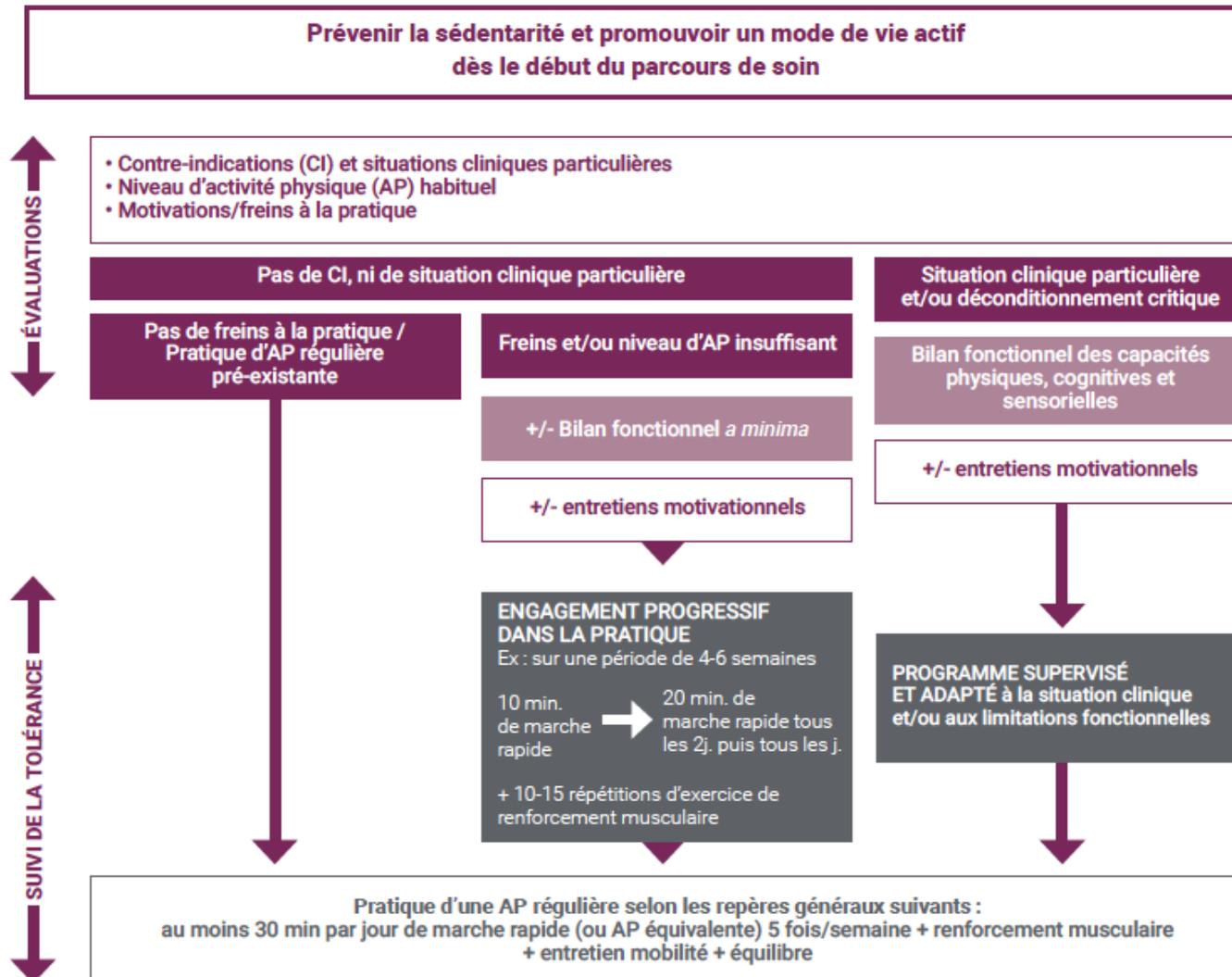
McGettigan M, Cardwell CR, Cantwell MM, Tully MA

### Authors' conclusions

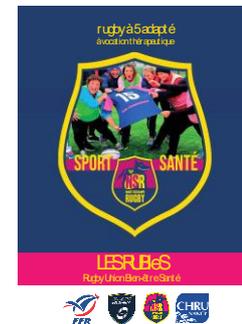
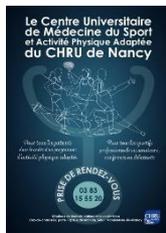
The findings of this review should be interpreted with caution due to the low number of studies included and the quality of the evidence. We are uncertain whether physical activity interventions improve physical function. Physical activity interventions may have no effect on disease-related mental health. Physical activity interventions may be beneficial for aerobic fitness, cancer-related fatigue and health-related quality of life up to six months follow-up. Where reported, adverse events were generally minor. Adequately powered RCTs of high methodological quality with longer-term follow-up are required to assess the effect of physical activity interventions on the disease-related physical and mental health and on survival of people with non-advanced colorectal cancer. Adverse events should be adequately reported.

# APA au cours de la prise en charge des cancers digestifs

SCHÉMA 2. MODALITÉS DE MISE EN ŒUVRE DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



# APA au cours de la prise en charge des cancers digestifs





# Activité Physique Adaptée au cours de la prise en charge des cancers digestifs

Pr Mathias POUSSEL  
Physiologie & Médecine du Sport  
CHRU NANCY