

Activité physique et Cancer du sein

Le cancer du sein est de loin le cancer le plus fréquent chez la femme. Un cancer sur 4 est un cancer du sein. Une femme sur 9 à une femme sur 8 risque d'être atteinte d'un cancer du sein à un moment de sa vie. Le risque d'être touchée par ce cancer augmente avec l'âge.

Différents facteurs ont été mis en évidence dans la genèse de la maladie. Il existe bien sûr des facteurs génétiques, des facteurs endocriniens endogènes, des facteurs endocriniens exogènes (comme l'utilisation des traitements hormonaux de substitution) et des facteurs environnementaux (comme des facteurs alimentaires, la consommation d'alcool, la sédentarité et l'obésité).

Parmi les facteurs non endocriniens de prévention du cancer du sein, on retrouve l'activité physique et le régime alimentaire (avec notamment une diminution de la consommation d'acides gras et de la consommation d'alcool et une majoration de l'apport de fruits et de légumes).

De nombreux travaux ont montré une diminution de 20 à 30% de risque de développer un cancer du sein chez les femmes qui ont une activité physique régulière tout au long de leur vie. L'analyse de la littérature montre qu'au moins 3 à 4h d'activité par semaine d'intensité modérée à élevée seraient nécessaires pour produire une diminution statistiquement significative du risque de cancer du sein.

Ainsi, un grand nombre d'études (prospectives de cohortes ou cas-témoins) mettent en évidence un rôle positif et significatif de l'activité physique sur la survenue du cancer du sein, permettant de placer l'activité physique dans l'arsenal préventif du cancer du sein, avec une recommandation de niveau de preuve 2 en postménopause et une recommandation de niveau de preuve 3 en préménopause.

Parallèlement, plusieurs études ont prouvé le bénéfice d'une activité physique dans la prévention tertiaire du cancer du sein. Une méta-analyse récemment publiée révèle qu'une pratique sportive après le diagnostic de cancer du sein entraîne une diminution de 34% de la mortalité liée au cancer du sein, ainsi qu'une diminution de 34% du risque de récurrence. Ces bénéfices sont objectivés dès la pratique d'une activité sportive d'intensité modérée, équivalent à 3h de marche/semaine ou 30 minutes/jour.

Ces bénéfices en terme de morbidité et mortalité sont associés à des bénéfices en terme de qualité de vie: moindre fatigue, moins d'anxiété et de dépression, moindre prise pondérale, moindre risque de pathologies cardio-vasculaires ou métaboliques liées à la sédentarité.

C'est en agissant sur les grandes voies biologiques que l'activité physique prévient les récurrences du cancer du sein. Il a pu ainsi être démontré que l'activité physique favorise:

- une diminution des taux de stéroïdes sexuels circulants;
- une diminution de l'insulinémie avec, à la clef, une diminution du taux d'oestrogènes libres biologiquement actifs, et diminution d'IGF1 biodisponible (facteur de croissance qui permet la multiplication des mitoses et qui inhibe l'apoptose cellulaire);
- une diminution des cytokines du tissu adipeux par effet sur la masse grasse et sur la balance énergétique, limitant notamment la production de leptine par la cellule graisseuse. Or la leptine intervient dans l'activation de l'aromatase des androgènes avec production d'oestradiol ;
- une modulation du système immunitaire de défense cellulaire avec pourcentage accru de lymphocytes T.

La prévention du cancer du sein par l'activité physique est une réalité : une activité physique suffisante, régulière, tout au long de la vie, est un des éléments efficaces de la prévention primaire, avec une diminution de risque de 25 à 30 %, ce qui est très encourageant. La question est de savoir comment sensibiliser nos patientes aux recommandations de 30 minutes par jour d'activité physique modérée au moins cinq jours par semaine, soit 2 h 30 min à 3 h de marche rapide par semaine. L'évaluation systématique de la pratique d'une activité physique d'une patiente peut être un premier pas, lui proposer un projet d'activités physiques, évaluer ses réticences ou ses désirs après le traitement d'un cancer du sein, l'aider à s'engager durablement dans la pratique d'une activité physique devient une nécessité. Proposer des recommandations sur l'activité physique et la nutrition est un objectif indispensable à intégrer dans la prise en charge et le suivi de toute patiente, y compris pendant la période de l'après cancer du sein, où l'activité physique joue pleinement son rôle en prévention tertiaire et sur l'amélioration de la qualité de vie de nos patientes.

Les activités physiques modérées (telle la marche soutenue), le renforcement musculaire et les étirements sont recommandés en prévention primaire et tertiaire. Le programme d'entraînement et la marche régulière sous-tendus par ce projet répondent donc judicieusement aux critères établis...

Références:

- "Understanding barriers to exercise implementation 5-year post-breast cancer diagnosis: a large-scale qualitative study" ; Hefferon et al; Health Educ Res. 2013 Oct;28(5):843-56
- "Association of pre-diagnosis physical activity with recurrence and mortality among women with breast cancer" ; Schmidt et al; Int J Cancer. 2013 Sep 15;133(6):1431-40
- "Adaptation of an evidence-based intervention for Appalachian women: new STEPS (Strength Through Education, Physical fitness and Support) for breast health"; Gallant et al; J Cancer Educ. 2013 Jun;28(2):275-81
- " Exercise in the prevention and rehabilitation of breast cancer"; Volaklis et al; Wien Klin Wochenschr. 2013 Jun;125(11-12):297-301
- "Dragon boat racing and health-related quality of life of breast cancer survivors: a mixed methods evaluation"; Ray and Verhoef; BMC Complementary and Alternative Medicine 2013, 13:205
- "Effect of combination exercise training on metabolic syndrome parameters in postmenopausal women with breast cancer"; Nuri et al; J Cancer Res Ther. 2012 Apr-Jun;8(2):238-42
- "'We're All in the Same Boat': A Review of the Benefits of Dragon Boat Racing for Women Living with Breast Cancer"; Harris SR; Evid Based Complement Alternat Med. 2012
- "Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials" ; Fong et al; BMJ 2012 Jan 30;344
- " Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies"; Ibrahim EM et al.; Med Oncol 2011 Sep;28(3):753-65
- "Bénéfices sur la survie de l'activité physique avant ou après un cancer du sein" ; C. Boiron et al; Oncologie ; December 2011, Volume 13, Issue 12, pp 797-805
- "Role of adjuvant and posttreatment exercise programs in breast health" ; Ligibel JA; J Natl Compr Canc Netw. 2011 Feb;9(2):251-6
- "Mode de vie et cancer du sein: quels conseils pour la prise en charge de l'après cancer ?"; L. Zelek et al; Oncologie April 2010, Volume 12, Issue 4, pp 289-297
- "De l'importance de l'activité physique dans la prévention du cancer du sein"; C. Maître ; Bulletin du Cancer Volume 96 • N° 5 • mai 2009
- "Diet, exercise, and complementary therapies after primary treatment for cancer " ; Jones et Demark-Wahnefried; Lancet Oncol 2006 Dec;7(12):1017-26
- "Study protocol to investigate the effect of a lifestyle intervention on body weight, psychological health status and risk factors associated with disease recurrence in women recovering from breast cancer treatment" ; Saxton et al; BMC Cancer 2006, 6:35