



Le surprenant impact du sport sur les traitements contre le cancer

Santé Le docteur Manuel Diezi, de l'Unité d'hématologie-oncologie pédiatrique du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), expose les bienfaits de l'activité physique adaptée face à la maladie.

Pierre-Alain Schlosser

Mettre le cancer K.-O.: les patients comme les médecins n'ont qu'un objectif en tête. Pour cela, le sport apparaît comme un levier puissant, améliorant les résultats des traitements comme la chimiothérapie ou la radiothérapie. «Un nombre considérable de travaux mettent en lumière de nombreux avantages de la pratique du sport sur la qualité de vie, le moral et l'anxiété des malades. Une étude récente suggère même un rôle potentiel sur la survie globale, indique le Dr Manuel Diezi, de l'Unité d'hématologie-oncologie pédiatrique du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Cette observation, antérieurement établie chez des femmes atteintes du cancer du sein, a été corroborée chez des adultes souffrant de cancers digestifs, tels que celui du côlon.»

Risques de rechute réduits

Résultat sur le terrain, des thérapies par le mouvement sont depuis plusieurs années intégrées aux traitements standards, notamment auprès des jeunes. Le programme Pastec (Promotion de l'activité sportive thérapeutique pour l'enfant atteint de cancer), soutenu par la fondation Zoé4Life, propose depuis 2015 des séances de sport adaptées à la pathologie des jeunes atteints dans leur santé. Car bouger de façon régulière permet de réduire les risques de rechute.

Comment justifier cette affirmation? Manuel Diezi souligne que «le sport contribue à renforcer le système immunitaire et par ce biais peut probablement jouer un rôle dans la lutte contre le cancer. Une condition physique optimale permet de mieux supporter les chimiothérapies, tandis qu'une forme physique dégradée entraîne souvent un report des séances.» Ce qui peut directement impacter l'efficacité du traitement.

Résultats tangibles

Une étude menée au Canada sur des enfants atteints de tumeurs cérébrales ayant reçu un traitement par radiothérapie a généré des résultats particulièrement intéressants.

«On a examiné l'impact d'une activité physique de trois heures par semaine sur divers aspects neuropsychologiques», révèle le Dr Diezi. Le résultat de cette étude est sans appel. «Après trois mois de suivi, il a été observé une amélioration tangible des performances physiques, illustrée par un test de marche de six minutes, que les enfants réussissaient nettement mieux par rapport au début du programme», rapporte le médecin du CHUV.

Plus fascinant encore, les neuroscientifiques ont relevé des améliorations structurelles au niveau cérébral et une augmentation du volume de l'hippocampe, une région du cerveau impliquée notamment dans les capacités de mémorisation. Des progrès ont aussi été observés dans le traitement des informations.

Bouger plutôt que rester alité

Le sport constitue une excellente barrière contre les récidives de certaines tumeurs, grâce au maintien d'une bonne forme physique et mentale. «Avec la pratique régulière d'exercice, des patients adultes atteints de cancer du côlon enregistrent une amélioration globale de leur santé et une diminution significative des chances de développer des tumeurs secondaires ou de récidives de leurs tumeurs primaires», atteste Manuel Diezi.

L'idée de rester alité, inactif pour se remettre d'un cancer, est désormais reléguée au passé. L'heure est à l'action. Bouger et se sentir bien, tant physiquement que mentalement, est le précepte que tout médecin vous glissera à l'oreille. «Pratiquer une activité physique évoque une image de bien-être, loin des habitudes néfastes comme l'alcool, le tabac ou une alimentation déséquilibrée, reprend le médecin. Le sport n'apporte pas seulement des bienfaits directs, il engendre aussi des effets bénéfiques indirects. Bouger procure du plaisir et encourage des choix de vie plus sains. C'est probablement là une part essentielle de cette équation.»

Limiter la viande rouge

Malbouffe, tabac, alcool sont nos pires ennemis et par conséquent des alliés des maladies cancéreuses. Les effets secondaires de manger trop gras, trop sucré, trop salé sont préoccupants. Cela engendre une augmentation des risques d'obésité, d'hypercholestérolémie et de maladies cardiovasculaires, sans compter de nombreuses autres répercussions sur la santé.

«Manger trop de viande, notamment de la viande rouge, est néfaste, insiste l'oncologue. Et encore plus si cette viande est carbonisée, les carcinogènes augmentent le risque de développer toutes sortes de cancers, notamment celui du côlon. L'alcool favorise pour sa part les cancers digestifs, hépatique. Le tabac, les cancers du poumon.»

Changer ses habitudes

Un mode de vie équilibré réduit sensiblement les risques de développer un cancer. La pratique du sport fait partie des outils pour contrer la maladie. Mais combien de temps faut-il bouger et que faire pour être efficace dans sa quête de bonne santé? «Il est recommandé de pratiquer autour de 150 à 300 minutes par semaine, rappelle Manuel Diezi. Quant à l'activité, pas besoin d'aller courir pendant trois heures toutes les semaines. Il suffit parfois juste d'adapter son comportement quotidien.»

Et le médecin d'illustrer son propos par un exemple concret venu des soignants des Hôpitaux universitaires de Genève. «Il y a quelques années, on a incité une partie d'entre eux à prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs. En mesurant plusieurs facteurs avant et après l'intervention. Une amélioration sensible a été observée, surtout chez les hommes, au niveau du tour de taille, qui est un indicateur indirect de facteur de risque cardiovasculaire et de la tension artérielle.»

Toute activité compte

Des petites modifications de comportement peuvent déjà avoir un effet avantageux sur la santé. Par exemple, en plus de prendre les escaliers, se rendre à son travail à pied ou à vélo ou s'arrêter un arrêt de bus plus tôt, peut faire la différence. Le message des médecins se veut encourageant. Toute activité compte! «N'importe quel effort de n'importe quelle intensité est de toute façon positif», note le spécialiste du cancer. Pratiquer une activité sportive dans un club ou de façon régulière est encore plus efficace.

© 24heures.