



# Activité physique et cancer

**Pendant et après la phase active d'un traitement anticancéreux, la pratique de la majorité des sports est envisageable, dans la mesure où l'état général et la condition physique le permettent.**

Modérée et régulière, la pratique d'un sport est toujours bénéfique sur les plans physique et psychologique, sauf invalidité particulière.

L'apparition d'un cancer est un grand bouleversement dans la vie quotidienne et constitue souvent une entrave à la poursuite d'une activité sportive. Selon le type de cancer traité et ses répercussions sur l'état général, selon aussi le type de sport antérieurement pratiqué, les activités sportives vont s'avérer plus difficiles ou même impossibles pendant la période de traitement. C'est au médecin traitant qu'il appartient de conseiller son patient sur la pratique d'une activité physique adaptée et bénéfique.

Une fois le traitement achevé ou durant la convalescence, certaines séquelles peuvent interdire ou limiter la pratique sportive. Un curage ganglionnaire au niveau de l'aisselle, suite au traitement d'un cancer du sein, s'accompagne d'une fragilité du membre supérieur et expose au risque de lymphoedème et de gros bras ; certains sports sont alors à proscrire comme le tennis ou le tir à l'arc. Il faudra orienter la pratique sportive vers des activités plus douces, tels que la natation ou le vélo, pratiquées de façon raisonnable. La marche et la gymnastique douce sont souvent de bon conseil.

Après un traitement chirurgical, dans le cadre d'un cancer du côlon par exemple et, a fortiori, en cas de colostomie, les parois de l'abdomen sont fragilisées et les sports mobilisant de façon intense les muscles abdominaux sont à éviter.

Un certain nombre de tumeurs ou de traitements réduisent momentanément les fonctions respiratoires et conduisent pendant quelques mois à éviter la pratique de sports d'altitude ou la plongée sous-marine. Mais la pratique de la natation reste cependant très souvent possible.

Une colostomie peut être masquée par le port de maillots larges et il existe des maillots de bain comportant une prothèse dans les cas d'ablation du sein.

Enfin, en cas d'amputation d'un membre, les technologies actuelles développent de plus en plus de moyens de compensation permettant à chacun de pratiquer le sport qui lui convient.

En règle générale, à distance du traitement de son cancer, un patient souffre de peu de limitations dans la pratique d'une activité sportive et le sport l'aide souvent à retrouver son équilibre en participant à sa guérison. Certains sportifs ayant gagné leur combat contre le cancer et s'étant ensuite hissés au plus haut niveau de la compétition sportive témoignent de ces possibilités.

### **Moyens et aides possibles**

Un jeune, de 6 à 20 ans doit pratiquer une activité sportive quotidienne et modérée d'une durée de 60 minutes. Chez une jeune personne sans entraînement, l'on conseille de débiter cet entraînement par 30 minutes quotidiennes. Parallèlement, il faut pratiquer des exercices plus intensifs au moins deux fois par semaine pour améliorer sa condition physique.

Un adulte de 20 à 64 ans doit pratiquer des exercices modérés au moins trois à cinq fois par semaine, pendant au moins 30 minutes à chaque fois, afin d'assurer le maintien d'une certaine souplesse ainsi que de son capital musculaire et osseux. Cette durée totale d'activité peut être obtenue en accumulant quotidiennement des courtes périodes d'exercice de 10 minutes mais à un rythme suffisant (par exemple dix minutes par jour de marche à un rythme très soutenu). Une à deux fois par semaine, des séances d'exercice plus soutenues sont utiles au maintien et à l'amélioration des performances physiques, notamment sur le plan cardiaque et respiratoire.

Les seniors de 65 ans et plus doivent inclure une activité physique légère à modérée dans leur mode de vie quotidien : prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs, faire ses courses à pieds, sont, dans la mesure du possible, de bonnes habitudes. En outre, ils doivent également pratiquer des exercices visant à conserver et améliorer leurs forces musculaires, leur souplesse, leur équilibre et leur coordination yeux-mains.

**Mais seul votre médecin pourra vous dire quel sport pratiquer, selon le type de cancer que vous présentez ou le risque auquel vous êtes exposé.**

Enfin, l'activité sportive peut permettre une réadaptation socioprofessionnelle de grande valeur dont les répercussions à long terme sont indéniables.