

Demeurer active après un diagnostic de cancer du sein

Octobre, c'est le mois de sensibilisation au cancer du sein et de soutien envers les personnes confrontées à ce cancer. Ce soutien englobe des programmes, des services et de l'information qui aident à composer avec cette forme de cancer. Le présent article fait ressortir l'importance de demeurer active ou de se mettre à l'activité physique après avoir reçu un diagnostic de cancer du sein.

L'activité physique ne réduit pas seulement le risque de cancer du sein chez la femme, mais a de nombreux bienfaits. La recherche démontre que d'être active améliore les effets des traitements et accroît la survie après un diagnostic.¹ Pour ainsi dire n'importe quel degré d'activité physique comporte des bienfaits chez les survivantes ayant participé aux recherches, mais celles qui ont survécu le plus longtemps ont été celles qui satisfaisaient ou dépassaient les Directives canadiennes en matière de mouvement.²

Les données montrent que l'exercice est sans danger et efficace pour les survivantes du cancer. Durant le traitement, le but de l'exercice est le maintien de la force, de l'endurance et des capacités fonctionnelles. Après le traitement, l'exercice vise le retour aux capacités fonctionnelles antérieures au diagnostic – tant sur le plan physique que psychologique.

Comparativement aux femmes inactives, celles qui ont été actives ont rapporté :

- 👍 Une anxiété moindre durant le traitement
- 👍 Une fatigue moindre
- 👍 Moins de symptômes de dépression
- 👍 Une meilleure qualité de vie
- 👍 Une meilleure perception de leur fonction physique

Quel type d'exercice devrais-je faire si j'ai le cancer du sein?

Un programme d'exercices sécuritaires doit être conçu sur mesure. Demandez à votre oncologue de vous référer à un centre de réadaptation spécialisé qui s'adresse aux personnes atteintes de cancer. Vous pouvez également vous adresser à un professionnel de l'exercice qualifié. Ces derniers pourront vous aider à trouver quelles sont les activités les plus indiquées pour répondre à vos besoins.

Ressources

Allez lire les recommandations en matière d'activité physique de la Dre Kathryn Schmitz, une sommité aux États-Unis dans le domaine de l'exercice et du traitement du cancer (en anglais seulement) :

<https://www.movingthroughcancer.com/move>

Ce livret de la Société canadienne du cancer traite des exercices recommandés après une chirurgie mammaire :

<https://cancer.ca/fr/cancer-information/resources/publications/exercices-after-breast-surgery>

Découvrez des astuces pour faire de l'activité physique une partie divertissante et sécuritaire de votre vie avec cette publication de Vieillir activement Canada sur l'activité physique après un traitement contre le cancer :

https://www.activeagingcanada.ca/assets/pdf_fr/cancer/faites-de-lactivite-physique-pour-un-retour-securitaire-et-agreable-a-la-sante.pdf

References

1. McTiernan, A. et coll. « Physical Activity in Cancer Prevention and Survival: A Systematic Review », *Medicine & Science in Sports & Exercise*, volume 51, numéro 6 (2019), p. 1252-1261.

2. nCannito, R. A. et coll. « Physical Activity Before, During, and After Chemotherapy for High-Risk Breast Cancer: Relationships with Survival », *Journal of the National Cancer Institute*, volume 113, numéro 1 (4 janvier 2021), p. 54-63.