

L'activité physique durant et après un traitement du cancer de la prostate

Au Canada, septembre est le mois de la sensibilisation au cancer de la prostate dans le but de soutenir les hommes atteints du cancer de la prostate. Ce soutien englobe des programmes, des services, et la diffusion d'information qui aide à composer avec un cancer et à s'en relever. Le présent article met de l'avant l'importance de demeurer actif après un diagnostic de cancer de la prostate.

Le cancer de la prostate est le cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez les Canadiens et environ un homme sur huit recevra un tel diagnostic au cours de sa vie.¹

Les recherches ne peuvent pas encore confirmer que l'activité physique réduit le risque de développer le cancer de la prostate.² Nous savons cependant que l'activité physique peut atténuer les effets du cancer et de ses traitements.

L'activité physique prolonge la vie et améliore l'issue des traitements

Des travaux de recherche démontrent que l'activité physique réduit de 38 % la mortalité après un diagnostic de cancer de la prostate.³

De solides preuves indiquent que la pratique régulière de l'activité physique durant et après un traitement du cancer de la prostate a des effets bénéfiques sur l'état de santé et la qualité de vie.⁴ Par exemple, cela atténue les problèmes qui peuvent apparaître durant un traitement et durer longtemps comme :

- la fatigue
- l'anxiété
- les symptômes dépressifs

Les chercheurs poursuivent leurs études pour essayer de déterminer si l'activité physique peut également aider à alléger les nausées, la douleur, les effets liés à la fonction sexuelle et les dommages

nerveux à la suite d'un traitement d'un cancer de la prostate. Si un diagnostic de cancer de la prostate peut changer le cours d'une vie et susciter plusieurs préoccupations, prendre le temps de faire de l'activité physique peut être bénéfique et contribuer à atténuer les effets du cancer et de ses traitements.

Est-il sans danger de faire de l'exercice?

Oui. La plupart des hommes peuvent entreprendre un programme d'entraînement aérobique et musculaire de faible intensité (et progresser ensuite graduellement) sans nécessiter une autorisation médicale spéciale. Toutefois, si vous souffrez d'autres problèmes de santé, comme une maladie du cœur, une neuropathie périphérique, une fatigue extrême, ou une mauvaise santé des os (en particulier en cas de métastases au niveau des os), parlez-en d'abord à votre oncologue pour obtenir une autorisation médicale.⁴ Le médecin pourra vous référer à un professionnel de l'exercice qui a une formation par rapport à diverses formes de cancer et à leurs traitements, et qui pourra adapter le programme d'exercice afin de veiller à ce qu'il soit sans danger pour vous.

Un programme d'exercice sécuritaire peut être conçu sur mesure pour chaque personne, à chaque étape – durant un traitement, après une chirurgie, et par la suite. Informez-vous auprès de votre hôpital ou centre de bien-être local s'il existe dans les environs un centre de réadaptation spécialisé en cancer.

Quel type d'exercice devrais-je faire?

Pour optimiser les bienfaits pour votre santé, la recherche suggère que votre programme comprenne ce qui suit :

- un entraînement aérobique d'intensité modérée d'au moins 30 minutes, au moins 3 fois par semaine;

(suite de l'article à la page suivante)

- un entraînement musculaire 2 ou 3 fois par semaine, incluant au moins 2 séries de 8 à 15 répétitions.⁴

Il est important d'inclure les deux formes d'exercice. L'entraînement aérobic renforce le cœur, les poumons et les vaisseaux sanguins. Il arrive que des gens constatent un déclin de leur condition physique aérobic durant un traitement contre le cancer. Certains traitements peuvent aussi accroître le risque de maladies du cœur. Cependant, le fait de demeurer actif ou active peut aider à maintenir, voire à rehausser la condition physique aérobic.⁴

L'entraînement musculaire contribue au renforcement des muscles. La perte de masse musculaire et de force musculaire est courante chez les personnes qui suivent un traitement contre le cancer. Cela est le cas chez les hommes qui suivent une hormonothérapie pour le cancer de la prostate. S'il peut s'avérer difficile de conserver sa masse musculaire durant un tel traitement, un entraînement musculaire aidera en ce sens.⁵

Composer avec la fatigue

Toute personne qui suit un traitement pour le cancer en ressent de la fatigue. Il se pourrait donc que vous soyez moins capable de vous adonner à l'activité physique.

Certaines personnes trouvent cependant que l'activité physique aide à surmonter la fatigue. Certaines personnes se rendent compte qu'elles ont plus d'énergie à certains moments durant la semaine et en profitent pour bouger davantage ou faire de l'exercice. D'autres trouvent que l'activité physique les aide à mieux tolérer les traitements.

Si la fatigue est trop grande, ne vous en faites pas. Essayez simplement de passer moins de temps en position assis(e) ou couchée, et à bouger davantage, même si cela consiste simplement à se mettre debout et à faire des activités légères dans la maison.

Composer avec les autres entraves à l'activité physique durant un cancer de la prostate

Les hommes qui suivent des traitements pour le cancer de la prostate doivent composer avec d'autres entraves pour demeurer ou devenir actifs.⁶ Par exemple :

- La perte de contrôle de la vessie (incontinence urinaire), ou une appréhension en ce sens, peut nuire à l'activité physique.
- Les hommes qui vivent dans des régions rurales ont plus difficilement accès à des professionnels de la santé ou programmes qui peuvent leur assurer le soutien dont ils ont besoin pour être actifs.
- Les hommes qui présentent des fonctions physiques moindres ou ont une qualité de vie moindre en raison de leur santé mentale ont des niveaux d'activité physique plus faibles et il leur est plus difficile d'adopter un mode de vie plus actif.

Ci-après vous trouverez des ressources qui peuvent vous aider à surmonter ces entraves. Qu'il s'agisse d'une programme vidéo pratique à faire de la maison, ou de vous tourner vers un spécialiste de l'exercice qualifié dans votre localité, chaque pas que vous faites, vous rapprochera d'une meilleure qualité de vie.

Ressources :

Being Active When You Have Cancer (en anglais seulement)

https://www.exerciseismedicine.org/wp-content/uploads/2021/04/EIM_Rx-for-Health_Cancer.pdf

Moving Through Cancer program for Prostate Cancer (en anglais seulement)

<https://www.movingthroughcancer.com/prostate-cancer>

Home Exercise Program Videos from Prostate Cancer Supportive Care (en anglais seulement)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLhwf96qJqHYKFIYlogqNW1dyIRGLfrsiG>

Cancer Exercise Program Directory for Canada (en anglais seulement)

https://www.exerciseismedicine.org/eim-in-action/moving-through-cancer/exercise-program-registry/?_cancer_registry_country=canada

Trouver des services de réadaptation et d'exercice en faisant une recherche dans le Répertoire des services à la communauté de la Société canadienne du cancer

<https://cancer.ca/fr/living-with-cancer/how-we-can-help/community-services-locator>

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

Découvrez différents types d'activités physiques et comment vous y initier :

https://www.activeagingcanada.ca/assets/pdf_fr/participants/soyez-actifs-et-actives/gens-ages-actifs-au-canada/L-activite-physique-pour-les-aines-2021.pdf

Références :

1. Comité consultatif des statistiques canadiennes sur le cancer. Statistiques canadiennes sur le cancer 2022, Société canadienne du cancer, 2022 : <https://cancer.ca/fr/research/cancer-statistics>.
2. Leitão et coll. « The Impact of Lifestyle on Prostate Cancer: A Road to the Discovery of New Biomarkers », Journal of Clinical Medicine, vol. 11, no 10, mai 2022, p. 2925.
3. McTiernan et coll. « Physical Activity in Cancer Prevention and Survival: A Systematic Review », Medicine & Science in Sports & Exercise, vol. 51 no 6, 2019, p. 1252-1261.
4. Campbell, Kristin L. et coll. « Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable », Medicine & Science in Sports & Exercise, vol. 51, no 11, 2019, p. 2375-2390.
5. Gardner et coll. « Effects of exercise on treatment-related adverse effects for patients with prostate cancer receiving androgen-deprivation therapy: a systematic review », Journal of Clinical Oncology, vol. 32, no 4, 2014, p. 335-346.
6. Stone et coll. « Determinants of changes in physical activity from pre-diagnosis to post-diagnosis in a cohort of prostate cancer survivors », Supportive Care in Cancer, vol. 27, no 8, août 2019, p. 2819-2828.