

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE, NUTRITION ET CANCERS

Un dispositif enrichi à l'Institut Curie alliant l'activité physique adaptée et la nutrition pour les patients atteints de cancer

Nombre d'études scientifiques démontrent les bénéfices de l'Activité Physique Adaptée (APA) : diminution du risque de survenue de certains cancers, de leur taux de rechutes et de leur mortalité. De même, en matière de fatigue, de sommeil, d'anxiété... l'APA a des effets très positifs sur la qualité de vie des patients et la diminution des effets secondaires des traitements.

L'Institut Curie, 1^{er} centre de lutte français contre le cancer, est pionnier dans l'offre d'activité physique adaptée (APA) depuis 13 ans et poursuit sa démarche en développant son dispositif dédié : sensibilisation précoce des patients atteints de cancer, formation des oncologues, bilan personnalisé, programme nutritionnel et évaluation des bienfaits de l'APA.

« L'Institut Curie est pionnier dans le déploiement de l'APA en France comme thérapeutique non médicamenteuse, souligne le **Pr Steven Le Gouill**, directeur de l'Ensemble hospitalier de l'Institut Curie. Depuis 2011, ce sont près de 3 000 patients de l'Institut Curie qui ont bénéficié d'un programme d'activité physique. Les bénéfices de l'APA sont clairs, que ce soit en prévention primaire avec une diminution du risque de survenue de certains cancers, ou en prévention secondaire avec une réduction du taux de rechute. A l'avenir, nous souhaitons aller encore plus loin en étoffant et en structurant nos actions pour sensibiliser et inciter toujours plus de patients à s'inscrire dans cette démarche. »

« La qualité de vie de nos patients est une priorité, la prévention des rechutes également et nous souhaitons les aider le plus possible à adopter les meilleurs comportements », précise la **Pre Carole Bouleuc**, cheffe du département de soins de support.

A retenir :

- Une plate-forme APA qui accueille, évalue les besoins, oriente et informe les patients
- 2 enseignants APA dédiés (Paris et Saint-Cloud) pour une sensibilisation accrue des patients, la promotion auprès des oncologues et une meilleure coordination des parcours APA
- Programme Starter : un bilan initial, 10 séances d'APA et un bilan final
- Hôpital de jour dédié à l'APA et la nutrition pour les patients atteints de cancers digestifs et pulmonaires
- Un programme spécifique de nutrition pour les patients atteints de cancer ORL

Sensibiliser toujours plus les patients

« La sensibilisation des patients le plus précocement possible est un des points phares du dispositif, explique la **Pre Carole Bouleuc**. Ils sont encore trop nombreux à ne pas savoir que l'activité physique est bénéfique pour eux, pendant et après les traitements. Cela leur permet de mieux tolérer les traitements (diminution des effets secondaires, analgésie des douleurs neuropathiques ou articulaires...), cela réduit d'environ 25 % le niveau de fatigue. Seule thérapeutique non médicamenteuse aujourd'hui reconnue, l'activité physique améliore le sommeil et a un bon impact émotionnel et psychologique. Elle permet aussi de réduire le stress, d'améliorer la concentration et les fonctions cognitives, et de prévenir surpoids et obésité. »

Deux postes d'enseignant APA ont récemment été créés pour renforcer la proximité avec les malades. « Nous faisons entrer un professionnel du sport dans l'univers du soin, c'est assez inédit » souligne la **Pre Carole Bouleuc**.

Pour compléter cette approche, des conférences en ligne et sur les sites hospitaliers (Paris et Saint-Cloud) sont organisées pour informer les patients des bienfaits de l'APA et de son utilité dans la prise en charge des cancers. Un [livret d'information sur l'APA](#) est également disponible en ligne et sous format papier.

Enfin, en interne des formations sont proposées aux oncologues pour qu'ils puissent plus facilement orienter leurs patients et leur prescrire des séances d'APA.

Accompagner les patients pendant et après les traitements

Au cœur du dispositif, une **plate-forme dédiée à l'APA** accueille, informe les patients et évalue leurs besoins. Certains peuvent ensuite choisir de s'orienter vers des activités extérieures. Pour d'autres c'est le **programme Starter qui est proposé, en présentiel et désormais en digital**, pour donner accès à un maximum de patients où qu'ils soient et même quand ils ont des difficultés pour se déplacer. Ce programme comprend un bilan initial, 10 séances d'APA et un bilan final. Le programme digital est identique au présentiel (bilans et cours en visio). En 2023, près de 700 patients ont bénéficié de ce dispositif.

Membre à part entière de l'équipe soignante, l'enseignant APA dédié assure la coordination des partenariats et facilite la mise en place des parcours APA qui sont personnalisés selon la situation des patients grâce aux bilans.

Plusieurs associations sont partenaires du dispositif (Cami, UCPA, Rosamouv, EPGV, Siel Bleu...) et proposent des activités variées (rugby, escrime, marche nordique...).

Une nouvelle étape avec le développement de la nutrition

Un hôpital de jour de soins de support dédié à l'APA et à la nutrition permet d'accueillir des patients souffrant de cancers thoraciques ou digestifs, métastatiques, en cours de traitement qui sont adressés par leur oncologue. *« Ce parcours ambulatoire permet de réaliser une évaluation globale du patient et de lui proposer un suivi personnalisé avec différents intervenants : un médecin de soins de support, une diététicienne, un enseignant APA et au besoin un kinésithérapeute. Il s'agit d'éviter la perte de poids, de guider le patient vers de meilleurs comportements afin de l'aider à mieux supporter les traitements et à améliorer sa qualité de vie »,* explique le **Dr Timothée Marchal, médecin de soins de support spécialisé en nutrition, référent médical de la plate-forme APA.**

Un programme nutritionnel spécifique est par ailleurs proposé aux patients atteints de cancers ORL du diagnostic à la fin des traitements.

« Ces patients doivent subir des traitements lourds (association de chimiothérapie et radiothérapie) et ne peuvent pas s'alimenter normalement pendant parfois plusieurs semaines. Notre rôle est de les accompagner au plus près de leurs besoins, souligne le Dr Timothée Marchal. Ce parcours spécifique et pluridisciplinaire intègre notamment une évaluation par un médecin de soins de support, un kinésithérapeute (mastication, déglutition), une diététicienne nutritionniste, un enseignant APA. Il est principalement orienté sur la nutrition, mais prévoit un bilan APA en amont et en aval de la prise en charge thérapeutique. »

Un autre programme pilote (de pré-habilitation) dédié aux patients atteints de cancer digestifs opérables (pancréas et œsogastriques) associant nutrition et APA est également en cours de déploiement. Ces patients bénéficient avant et après la chirurgie d'un suivi nutritionnel hebdomadaire et de l'APA trois fois par semaine.

A noter que l'Institut Curie coordonne également depuis 1 an une étude clinique à l'échelle nationale : Proactiv'. Celle-ci vise à évaluer les bienfaits d'un suivi très rapproché associant APA et nutrition, au domicile de 270 patients avec des cancers métastatiques digestifs et thoraciques au cours de leurs traitements.¹

« Derrière tous ces parcours dédiés, il y a la notion de médecine préventive. Pouvoir agir précocement, c'est faire en sorte que les patients récupèrent mieux, plus vite, qu'il y ait moins de complications... et dans cette prise en charge, l'APA, la nutrition et les soins de support sont de véritables piliers », précise le **Dr Timothée Marchal.**

¹ Cette étude fait suite aux résultats présentés à l'ASCO en 2022 par la Pr Cindy Neuzillet sur les [bénéfices de l'APA chez des patients atteints de cancer du pancréas avancé.](#)

→ ZOOM sur

LES EFFETS BENEFIQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE CONTRE LE CANCER

L'activité physique ne se réduit pas à la seule pratique d'un sport. Il s'agit de tous les mouvements de la vie quotidienne qui augmentent les dépenses énergétiques, sollicitent les muscles, les os et l'appareil cardiovasculaire. Ex : marche, vélo, ménage, jardinage, danse, nage, manutention...

RECOMMANDATIONS

Pour tous les adultes, en bonne santé ou souffrant d'un cancer, il est recommandé de faire :

- **30 min d'activité physique d'intensité modérée à élevée, par jour, au moins 5 fois par semaine**
- **2 séances par semaine de renforcement musculaire associé à des exercices d'assouplissement**
- **Lutter contre la sédentarité en marchant quelques minutes toutes les deux heures, et en passant moins de 8 heures par jour en position assise ou allongée (en dehors de la nuit et des repas).**

Il est essentiel de garder un mode de vie actif, adapté à la situation et à l'état de santé de chacun durant les traitements. Médecins et professionnels de l'activité physique adaptée sont là pour aider les patients à maintenir ou mettre en place cette démarche.

BENEFICES EN PREVENTION PRIMAIRE

Des études scientifiques ont montré qu'une activité physique régulière est associée à une réduction de la mortalité précoce toutes causes comprises de 30 à 40 %.

Et de façon plus spécifique, elle réduit le risque de survenue de certains cancers :

- ↳ **25% cancer colorectal**
- ↳ **10 à 25% cancer du sein**
- ↳ **20% cancers de l'endomètre, du poumon, de l'œsophage**
- ↳ **15% cancer de la vessie**
- ↳ **12% cancer de du rein**

(Sources : Anses, "Physical Activity in Cancer Prevention and Survival: A Systematic Review", McTiernan et al, Med Sci Sports Exerc. 2019)

BENEFICES PENDANT UN CANCER

Toute personne atteinte d'un cancer, en cours de traitement ou après, peut pratiquer une activité physique, à condition d'avoir un certificat médical de non contre-indication. Les bénéfices sont nombreux :

- ↳ **de la fatigue, des troubles anxieux et de la douleur**
- ↳ **mortalité globale et risque de récurrence**
- ↗ **condition physique et tolérance aux traitements**
- ↗ **qualité de vie, estime de soi et image corporelle**

(Source : INCa, Bénéfices de l'Activité physique adaptée pendant et après- cancer, des connaissances scientifiques aux repères pratiques - mars 2017)

BENEFICES APRES UN CANCER

L'activité physique pratiquée régulièrement après le traitement d'un cancer diminue le risque de mortalité et de rechute :

- ↳ **24% le risque de rechute d'un cancer du sein et 47% d'un cancer colorectal**
- ↳ **33% le risque de mortalité d'un cancer du sein et 50% d'un cancer colorectal**

(Source : Inserm 2022)

A propos de l'Institut Curie

L'Institut Curie, 1er centre français de lutte contre le cancer, associe un centre de recherche de renommée internationale et un ensemble hospitalier de pointe qui prend en charge tous les cancers y compris les plus rares. Fondé en 1909 par Marie Curie, l'Institut Curie rassemble sur 3 sites (Paris, Saint-Cloud et Orsay) plus de 3 700 chercheurs, médecins et soignants autour de ses 3 missions : soins, recherche et enseignement. Fondation reconnue d'utilité publique habilitée à recevoir des dons et des legs, l'Institut Curie peut, grâce au soutien de ses donateurs, accélérer les découvertes et ainsi améliorer les traitements et la qualité de vie des malades. Pour en savoir plus : www.curie.fr [Twitter](#), [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Instagram](#)

Contacts presse

Elsa Champion - elsa.champion@curie.fr / 07 64 43 09 28 /

Catherine Goupillon-Senghor - catherine.goupillon-senghor@curie.fr / 06 13 91 63 63

Juliette Mamelonet - juliette.mamelonet@havas.com / 06 60 82 10 17