

Fiche Patient Cancer de la prostate

Activité physique et sportive



Des outils pour aider les différents intervenants dans le cancer de la prostate

Intérêt de l'activité physique dans • le cadre du cancer de la prostate

L'activité physique diminue certains effets secondaires des traitements comme la fatique, la perte de la condition physique, la prise de masse grasse et la perte de masse musculaire.

L'activité physique améliore également votre qualité de vie, permet la réappropriation de votre corps et une meilleure estime de soi et peut rompre l'isolement et faciliter le lien social.

Enfin, il est démontré que l'activité physique (au moins 3h de marche rapide par semaine) est associée à une réduction de 57% du risque de récidive du cancer de la prostate.

Êtes vous plutôt sédentaire ou sportif?

Le questionnaire d'auto-évaluation RICCI & GAGNON (2) vous permet de déterminer si vous êtes plutôt inactif (score < 18), actif (score entre 18 et 35) ou très actif (score > 35).

Si vous êtes plutôt inactif, il est important de savoir que des bénéfices sont observés à partir de 10 minutes d'activité physique, ce qui veut dire qu'il vaut mieux que vous pratiquiez un peu, plutôt que pas du tout.

Il faut également savoir que l'activité physique inclut tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne et ne se réduit pas à la seule pratique sportive : déplacements actifs (à pied ou à vélo), activités au travail (les escaliers plutôt que l'ascenseur, marcher lors d'appels téléphoniques, etc.) et tâches domestiques du quotidien (ménage, bricolage, jardinage, etc.).

[1] Richman EL et al. Cancer Res. 2011 Jun 1:71:3889-95.

[2] Ricci J & Gagnon L. Evaluation du niveau d'activité physique et de condition physique (2009).





ONC_2020_0016_FR_Mars 2020 • © 2020 Astellas Pharma SAS. Not for reproduction or transfer. All rights reserved

Fiche Patient Cancer de la prostate

Activité physique et sportive





Recommandations

 Pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité physique d'intensité élevée par semaine (ou un mélange des deux)[1]

Ces durées sont des repères (ceci correspond environ à 20 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée ou 10 minutes d'activité physique d'intensité élevée) : elles présentent une estimation et non des valeurs en dessous desquelles il n'y a aucun bénéfice. A l'inverse, ne vous privez pas si vous pouvez faire plus. Dans tous les cas c'est la régularité qui est importante.

 Pratiquer 20 minutes d'exercices de renforcement musculaire du haut et du bas du corps deux fois par semaine

Les exercices s'effectuent généralement sans charge (c'est-à-dire avec le poids du corps, par exemple: faire des flexions sur place, faire des exercices de gainage, etc.) ou avec de faibles charges (on peut, par exemple, utiliser des élastiques de type Elastiband pour faire du travail contre résistance).

• Limiter les activités sédentaires (temps passé devant l'ordinateur, la télévision, les consoles de ieux...)

Le manque d'activité physique et la sédentarité sont deux facteurs de risque indépendants. Cela veut dire que vous pouvez être sédentaire tout en pratiquant une activité physique régulière (par exemple si vous allez dans un club de sport plusieurs fois par semaine mais que vous passez vos journées assis devant un ordinateur). En conséquence, il ne suffit pas d'être actif. Lors des temps prolongés de sédentarité, il est recommandé de faire une pause toutes les heures, au mieux pour faire cinq minutes de marche, au moins pour se lever pendant cing minutes.

[1] Pendant une activité physique modérée, vous êtes capable de parler, mais vous ne pouvez pas chanter votre chanson préférée. Votre effort est assez important pour augmenter votre rythme cardiaque. A l'inverse, lors d'une activité physique de forte intensité, vous ne pouvez pas prononcer quelques mots sans vous arrêter pour reprendre votre souffle. Votre rythme cardiaque s'est fortement accéléré. De plus, lors d'une activité d'intensité modérée votre transpiration n'est pas importante alors qu'elle devient abondante lors d'une activité de forte intensité.

D'après recommandation : OMS - Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé - 2010 https://apps.who.int/iris/hitstream/handle/10665/44436/9789242599978 fre.ndf?ua=1 - consulté le 12/03/20

Attention, il peut exister quelques contre-indications à la pratique d'une activité physique dans le cadre d'un cancer.

Ne prenez pas de risque, en cas de doute parlez-en à votre médecin qui pourra vous prescrire une activité physique adaptée.

Quelques exemples de structures proposant des programmes d'activité physique aux patients ayant ou ayant eu un cancer

La CAMI Sport & Cancer: https://www.sportetcancer.com/

Riposte: https://solutionriposte.monsite-orange.fr/

Les Rubies: https://lesrubies.org/

FFEPGV: https://www.sport-sante.fr/fr/gymnastique-volontaire-ffepgv/programmes-

ffepgv-publics-specifiques/gym-apres-cancer.html

Dans tous les cas, il faut veiller à ce que vous soyez accompagné par des professionnels compétents et formés, capables de vous proposer des programmes sécurisés et personnalisés selon vos capacités, besoins et envies.











Cancer de la prostate

Activité physique et sportive



QUESTIONNAIRE RICCI & GAGNON

D'après J.Ricci et L.Gagnon, université de Montréal, modifié par F.Laureyns et JM. Séné.

Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ? Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque

n	POINTS						
ES			2	3	4		SCORES
(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (A) COMPORTEMENTS (DONT SPORTS) SÉDENTAIRES	Combien de temps passez-vous en	+ de 5 h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	Moins de 2 h	
	position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?						
						TOTAL (A)	
		1	2	3	4	5	SCORES
	Pratiquez-vous régulièrement une ou des activité(s) physique(s) ?	Non				Oui	
		1 à 2 fois/	1 fois/	2 fois/	3 fois/	4 fois/	
	A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	mois	semaine	semaine	semaine	semaine	
	O-militar de militardo a como	Moins de	16 à 30	31 à 45	46 à 60	Plus de	
	Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	15 min	min	min	min	60 min	
	Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1	2	3	4	5	
						TOTAL (B)	
			2	3	4	5	SCORES
OIENNES		Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très	
	Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?					intense	
	En dehors de votre travail régulier,	Moins	3à4h	5à6h	7à9h	Plus de	
(C) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES	combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	de 2 h				10 h	
		Moins de	16 à 30	31 à 45	46 à 60	Plus de	
	Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	15 min	min	min	min	60 min	
		Moins	3à5	6 à 10	11 à 15	Plus	
	Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	de 2	343	0 4 10	11 a 13	de 16	
	montez-vous a pieu chaque jour ?					TOTAL (C)	
						TOTAL (C)	

Moins de 18: inactif / Entre 18 et 35: actif / Plus de 35: très actif



































