

Pratiquer une activité physique thérapeutique durant la crise sanitaire, une véritable nécessité pour les patients atteints de cancer

Malgré la crise sanitaire et les mesures de confinement mises en place par le gouvernement pour limiter la propagation de la COVID19, la pratique d'une activité physique thérapeutique doit être maintenue pour les patients atteints de cancer¹.

Avec près de 468 000 nouveaux cas de cancer diagnostiqués en France en 2020, le cancer reste la première cause de mortalité dans le monde, bien que l'on guérisse aujourd'hui plus d'un cancer sur deux².

Démonstré par de nombreuses études scientifiques, l'activité physique est un véritable atout pour les patients face au cancer, qu'elle soit pratiquée avant, pendant ou après les traitements.

En effet, il est aujourd'hui reconnu que la pratique régulière d'une activité physique soutenue aide à combattre les effets indésirables des traitements tant physiques que psychologiques, améliore la qualité de vie des patients et est associée à une diminution du risque de récurrence des principaux cancers³.

Au regard des études parues récemment à propos des liens entre l'activité physique et la Covid-19, il paraît d'autant plus important pour les patients atteints de cancer de maintenir une pratique physique encadrée.

Le gouvernement a d'ailleurs mis en place une dérogation qui permet aux patients atteints de maladie chronique comme le cancer de continuer à pratiquer en toute sécurité.

Les patients atteints de cancer ont la possibilité de pratiquer une activité physique malgré les restrictions sanitaires

Conformément au décret n° 2020-1310 du 29 octobre 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire, les patients atteints de cancer disposant d'une prescription médicale sont autorisés à utiliser l'ensemble des équipements sportifs (clos et couverts comme de plein air).

Par ailleurs, ils sont autorisés à déroger au couvre-feu dans le cadre de leurs déplacements pour accéder aux équipements sportifs (avec attestation obligatoire).¹

La déprogrammation de traitements et leurs conséquences

Les patients atteints de cancer ont notamment été nombreux à voir leur traitement déprogrammé et des opérations ont pu être retardées car considérées comme non prioritaires au vu de la saturation des établissements de santé.

Or, chaque mois de retard peut représenter une perte des chances de 10% comme l'évoque Axel Kahn, président de la [Ligue contre le cancer](#) dans une interview à France Info.⁴

La CAMI Sport & Cancer tient à rappeler que le maintien des traitements et des soins de supports tel que l'activité physique à visée thérapeutique sont primordiaux dans le processus de rémission des patients.

Il est donc fondamental pour les patients de continuer à suivre leurs programmes d'activité physique thérapeutique. L'association CAMI Sport & Cancer souhaite rassurer les patients atteints de cancer quant à leur sécurité. Un protocole strict permettant de garantir la pratique tout en respectant les gestes barrières et les consignes sanitaires a été mis en place partout en France dans nos programmes. Le nombre de patients par séance a par exemple été diminué ou la désinfection du matériel systématisée.

La sédentarité accroît le risque de décès du virus

D'après une étude américaine menée récemment auprès de 50 000 patients et paru dans le British Journal of Sports Medicine, les personnes physiquement inactives ont plus de risques de développer une forme grave de la Covid-19 et d'en mourir que celles qui pratiquent une activité physique régulière.⁵

Selon les chercheurs, comme facteur de risque de maladie grave, l'inactivité physique n'est dépassée que par un âge avancé et des antécédents de transplantation d'organes. En fait, comparée aux autres facteurs de risque comme le tabagisme, l'obésité, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires ou le cancer, « l'inactivité physique était le facteur de risque le plus important dans tous les résultats ».⁵

Les personnes qui étaient physiquement inactives pendant au moins deux ans avant la pandémie étaient plus susceptibles d'être hospitalisées, de nécessiter des soins intensifs et de décéder du coronavirus que les patients qui avaient toujours respecté les recommandations en matière d'activité physique.⁵

L'activité physique renforce l'efficacité du vaccin

D'après une étude publiée dans la revue Sports Medicine le 20 avril, faire du sport permettrait à la fois de renforcer son système immunitaire et d'augmenter l'efficacité de la vaccination.⁶

Selon les résultats de l'étude, « un niveau élevé d'activité physique » serait associé à une réduction de 31% du risque de développer une maladie infectieuse et à une diminution de 37% du risque de mortalité lié à ces pathologies.⁷

L'activité physique permet également une augmentation du nombre de lymphocytes T CD4, à savoir des cellules du système immunitaire, et de la concentration d'immunoglobulines IgA. L'étude expose que grâce à l'activité physique « la concentration d'anticorps après la vaccination était plus élevée ». En clair, pratiquer une activité physique permettrait d'augmenter l'efficacité des vaccins.⁷

Comment faire pour pratiquer avec la CAMI Sport & Cancer ?

La CAMI Sport & Cancer propose des programmes de thérapie sportive pour les personnes de tous âges (enfants, adolescents, adultes et seniors) touchées par un cancer et ce dès le début du diagnostic et à tout moment du parcours de soins, y compris durant la crise sanitaire.

La CAMI Sport & Cancer prend en compte le type de cancer, la nature des traitements, les altérations physiques, le niveau d'activité pratiqué et les capacités, besoins et envies de chaque patient.

Si vous êtes touché par un cancer et que vous souhaitez pratiquer une activité physique thérapeutique, la CAMI Sport & Cancer vous propose 3 types d'accompagnement spécifiques, personnalisés et sécurisés :

- directement au sein des établissements de santé partenaires dans les services d'oncologie, d'hématologie, AJA et d'hémo-onco-pédiatrie grâce aux Pôles Sport & Cancer.
- en ville dans des programmes ambulatoires.
- à distance pour les patients souhaitant pratiquer depuis leur domicile.

Information et inscription :
01 85 34 48 69 – info@sportetcancer.com

Accéder aux séances en présentiel :
<https://www.sportetcancer.com/nos-seances>

Accéder à l'accompagnement à distance :
<https://www.sportetcancer.com/actualites/maintenir-un-pratique-physique-securisee-pendant-le-confinement>

À propos de la CAMI Sport & Cancer

La CAMI Sport & Cancer est la première association qui développe et structure l'activité physique en cancérologie et en hématologie. Créée en 2000, elle est actuellement présente dans 27 départements, une trentaine d'hôpitaux et près de 80 villes en France, ce qui lui permet d'accompagner près de 3 500 patients par semaine et de bénéficier d'une reconnaissance médicale, institutionnelle et universitaire.

Afin de pouvoir accompagner chaque patient sur l'ensemble de son parcours de soins et de vie, la CAMI Sport & Cancer a développé un modèle d'intervention unique et novateur en trois phases complémentaires :

- 1- à l'Hôpital pour les patients en début ou en cours de traitement (au sein de « Pôles Sport & Cancer » mis en place dans des services d'Oncologie, d'Hématologie, d'Adolescents et Jeunes Adultes ou d'Hémo-Onco-Pédiatrie),
- 2- en Ville pour les patients en cours ou fin de traitement ou en début de rémission (grâce à des séances en ambulatoire),
- 3- dans des Clubs sportifs partenaires pour les patients en rémission complète (via un réseau de clubs partenaires dont les intervenants ont été sensibilisés).

Les programmes de la CAMI sont encadrés par des Praticiens en Thérapie Sportive : des experts, professionnels du sport et de la santé, tous détenteurs du Diplôme Universitaire « Sport et Cancer ».

www.sportetcancer.com

Contact presse :

Elliott HAYWOOD

Chargé de Communication & Partenariats

06 46 80 00 81

communication@sportetcancer.com

Références :

- 1 Ministère des sports, Application des décisions sanitaires pour le sport à partir du 8 avril 2021, <https://www.sports.gouv.fr/accueil-dusite/actualites/article/application-des-decisions-sanitaires-pour-le-sport-a-partir-du-8-avril>
- 2 Gustave Roussy, Journée mondiale contre le cancer 2021, <https://www.gustaveroussy.fr/fr/journee-mondiale-contre-le-cancer-2021>
- 3 Institut National du Cancer (2017), Rapport d'expertise « Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer, des connaissances scientifiques aux repères pratiques », Boulogne-Billancourt.
- 4 Franceinfo.fr, Déprogrammation d'opérations à cause du Covid-19 : "Des milliers et des milliers de personnes périront de leurs cancers" dans les "5-6 ans", prévient Axel Kahn, 09/03/2021 ; https://www.francetvinfo.fr/sante/cancer/deprogrammation-d-operations-a-cause-du-covid-19-des-milliers-et-des-milliers-de-personnes-periront-de-leurs-cancers-dans-les-5-6-ans-previent-axel-kahn_4326127.html
- 5 Dr Robert Sallis, British Journal of Sports Medicine, Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients, 13/04/2021; <https://bism.bmj.com/content/early/2021/04/07/bjsports-2021-104080.info>
- 6 Sebastien F. M. Chastin, Sports Medicine, Effects of Regular Physical Activity on the Immune System, Vaccination and Risk of Community-Acquired Infectious Disease in the General Population: Systematic Review and Meta-Analysis, 20/04/2021; <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-021-01466-1>