



Deux fois par semaine, des femmes atteintes d'un cancer du sein à des stades différents font de l'aviron sous la houlette de spécialistes, dans le cadre du programme «Ramer en rose», lancé en mai 2018 par le Rowing Club de Lausanne. Virginie Martin/RCLausanne

Cancer: bouger pour ne pas rechuter

Faire du sport contribue à augmenter la survie globale et à réduire les rechutes en cas de cancer du sein, confirment des études. Et les médecins le prescrivent à leurs patientes.

FABIENNE ROSSET
fabienne.rosset@lematindimanche.ch

Quand j'ai des insomnies, au lieu de compter les moutons, je regarde des vidéos d'aviron sur YouTube... Le mouvement lent et régulier des rameurs m'endort!» raconte en souriant Stéphanie, qui a terminé sa chimiothérapie pour traiter son cancer du sein et est maintenant sous hormonothérapie. «Plus sérieusement, depuis que je fais de l'aviron, je suis moins fatiguée, j'ai moins de douleurs dans les jambes et je suis de meilleure humeur.» Assise à ses côtés, Nicole ajoute: «Quand on m'a dit que, suite à mon cancer du sein, je devrais être sous hormonothérapie pendant dix ans, avec les effets secondaires que cela implique, je me suis dit qu'il fallait faire quelque chose pour que ce soit moins pénible.» Lors du diagnostic de son cancer du sein, ses médecins lui avaient recommandé de pratiquer une activité physique pour rendre les traitements qui allaient suivre moins pénibles, mais sur le moment elle n'en avait pas la force. «Je courais, avant d'avoir mon cancer, mais reprendre la course ne me semblait pas une bonne idée, physiquement. Alors j'ai essayé l'aviron, pour voir. Cela fait six mois que j'en fais, et j'ai moins de douleurs articulaires. Je suis en meilleure forme et je me suis même réinscrite au fitness.»

Car c'est prouvé, une activité physique régulière et soutenue contribue à augmenter la survie globale et à diminuer les rechutes en cas de cancer du sein, comme l'explique le Dr Didier Jallut, oncologue et directeur médical du Réseau lausannois du sein: «Depuis cinq ans, de nombreuses études ont démontré ce que l'on pressentait déjà, à savoir que l'activité physique réduit considérablement les effets secondaires lors des traitements, notamment en cas d'hormono-

thérapie de longue durée.» Et contribue à changer le cours de la maladie en complément, bien sûr, aux autres traitements proposés tels que la chimiothérapie, la radiothérapie et l'hormonothérapie.

Si les bienfaits du sport sur la prévention, l'amélioration des effets secondaires lors du traitement et la diminution du risque de récurrence et de mortalité en cas de cancer du sein - et d'autres cancers également - sont établis depuis une vingtaine d'années déjà, c'est l'étude phare publiée dans «The Journal of the American Medical Association» en 2016 qui a définitivement mis le sujet au cœur du débat. Celle-ci révélait en effet que marcher, courir ou nager, notamment, à raison de 150 minutes par semaine réduisait significativement le risque de treize cancers, dont celui du foie, du rein et de l'œsophage. Avec une diminution des risques de mortalité diminuée de 20 à 30% pour le cancer du sein. «Il ne se passe pas une semaine sans qu'une nouvelle étude vienne corroborer ces bénéfices. En cours de traitement, les douleurs et la fatigue diminuent de 50% grâce à l'activité physique, et le risque de récurrence de 25%, se réjouit le Dr Jallut. Ça relève de l'erreur médicale de ne pas la prescrire.»

Plus tôt on s'y met, mieux c'est

Ce sont des éléments physiologiques complexes qui expliquent l'effet positif du sport sur la douleur et la récurrence. «Le sport diminue le taux d'oestrogène qui circule dans l'organisme, surtout après la ménopause. Il réduit également le taux d'insuline ainsi que les protéines de l'inflammation et des facteurs de croissance, décode le Dr Jallut. Tous ces éléments réunis font qu'il y a une amélioration de la réponse immunitaire, de la tolérance et de la réponse aux traitements.» Et plus on s'y met tôt, mieux c'est. Idéalement, c'est dès le diagnostic qu'il devrait être proposé aux patients, comme le confirme le Dr Alexan-

dre Bodmer, oncologue responsable du Centre du sein des HUG: «Le cancer enclenche un cercle vicieux qui entraîne une réduction des capacités cardio-respiratoires et musculaires en lien avec la maladie et les traitements, et est entretenu par la sédentarité. Plus on casse rapidement ce schéma, mieux c'est.»

Pendant la chimiothérapie

Si les bienfaits du sport sont particulièrement flagrants lors du traitement adjuvant par hormonothérapie dans la diminution des effets secondaires, ses bénéfices se font aussi sentir pendant la chimiothérapie. «Même si c'est plus difficile à faire à ce moment-là du traitement pour certaines femmes, explique le Dr Bodmer. Mais dans une étude présentée en décembre 2018 au congrès de San Antonio, il a été démontré qu'une activité physique soutenue durant la chimiothérapie permettait de réduire la fati-



«On doit absolument prescrire l'activité physique, c'est de l'ordre de l'erreur médicale de ne pas le faire»

Dr Didier Jallut, oncologue et directeur médical du Réseau lausannois du sein

Huit femmes prennent le large



La r'Ose Transat partira le 5 novembre pour une traversée de l'Atlantique à la voile. Wiktorja Bosc

Le 5 novembre prochain, un équipage tout en rose va s'embarquer dans une traversée de l'Atlantique à la voile, la r'Ose Transat. Sous l'impulsion d'Élisabeth Thorens-Gaud, dont le cancer du sein a été diagnostiqué en 2016, six femmes qui ont vécu cette épreuve, une médecin et une skipper se lanceront dans ce défi sportif et psychologique:

affronter les éléments, loin des côtes, en huis clos, sans trop avoir le temps de penser... au cancer. À la clé, un journal de bord qui sera publié en octobre 2020 aux Éditions Favre. L'argent des fonds récoltés qui restera après la traversée sera versé en faveur de femmes atteintes de cancer qui souhaitent tenter l'aventure de la voile.

gue inhérente au traitement et ses effets secondaires. La chimiothérapie a aussi un impact sur la fonction cardiaque, et cette étude a montré que l'exercice physique pendant les traitements réduisait cet impact sur le cœur et augmentait la récupération.»

À l'instar de Stéphanie et de Nicole, elles sont plus d'une cinquantaine, âgées de 35 à 75 ans, toutes atteintes par le cancer du sein à des stades différents, à pratiquer l'aviron dans le cadre du programme «Ramer en rose», lancé en mai 2018. Chaque mardi et vendredi matin, elles se retrouvent au Rowing Club de Lausanne pour ramer en chœur, sous la houlette sportive et bienveillante d'un trio composé de spécialistes, dont Virginie Martin, entraîneuse professionnelle d'aviron et responsable technique du contenu des séances. «Toutes viennent sur recommandation de leurs médecins, avec un parcours différent, explique-t-elle. On met l'accent sur la technique du mouvement, et la charge d'effort varie en fonction de la situation de chaque participante, selon qu'elle est en chimio ou qu'elle a terminé son traitement et récupéré un peu de force. Ce qui est intéressant dans le mouvement de l'aviron, c'est qu'on va renforcer toute la musculature du corps et gagner en gainage. C'est le travail des jambes qui fait principalement avancer le bateau. Quand on rame, on a peu de charge sur le haut du corps.»

Aucun sport n'est contre-indiqué

Si la pratique de l'aviron est idéale - preuve en est le succès de ce programme, qui va essaimer au club d'aviron de Vésenaz (GE) à la fin du mois d'octobre, puis à Yverdon et Bienne très prochainement - aucun sport n'est a priori contre-indiqué. «Ce qui compte, c'est de maintenir cette activité dans la durée. Que ce soit dans le cadre d'un programme d'activité physique encadré par des physiothérapeutes et des maîtres de sport en approche complémentaire aux traitements, comme c'est le cas aux HUG, explique le Dr Alexandre Bodmer. Ou que ce soit en dehors du cadre hospitalier, comme le font nombre de nos patientes qui se regroupent et se fixent des challenges pour participer ensemble à des marches dans le cadre, par exemple, de la Course de l'Escalade ou de la Genevoise.» Ou comment se motiver en groupe avec un objectif commun et un entraînement sur la durée. Un point dont le Dr Jallut souligne l'importance: «Ce ne sont pas trois mois d'activité physique qui vont changer le pronostic à long terme.»

Un investissement physique et mental qui paie, comme le raconte Virginie Martin: «Certaines arrivent vraiment fatiguées avant l'entraînement. Mais contrairement à ce qu'on pourrait penser, la pratique de l'aviron induit un autre type de fatigue, différente de celle des traitements, et après une heure trente à ramer, elles sont beaucoup plus en forme! Ça va même parfois jusqu'à réveiller l'appétit.»