INESSS
LE SAVOIR PREND FORME

COUP D'ŒIL

ÉTAT DES CONNAISSANCES

Impact de l'activité physique sur les effets indésirables associés au cancer et aux traitements oncologiques chez l'adulte

Le cancer est une problématique de santé publique majeure et la principale cause de décès au Québec. Les progrès des dernières années concernant les traitements oncologiques ont considérablement augmenté les chances de survie pour les personnes atteintes d'un cancer. Ces avancées thérapeutiques peuvent toutefois être accompagnées de l'apparition d'effets indésirables particuliers chez les survivants[1] comme la fatigue, les cardiopathies et la cardiotoxicité des traitements ainsi que les troubles du sommeil et les symptômes dépressifs. Ils peuvent résulter directement de la maladie et des comorbidités associées, ou être les conséquences des traitements reçus contre le cancer.

L'activité physique comme soin de soutien pour les survivants d'un cancer

L'avancement des connaissances a permis d'accorder la priorité à l'état de santé globale et à la forme physique comme facteurs qui peuvent améliorer la qualité de vie et le pronostic des survivants d'un cancer. En 2010, un premier rapport de l'American College of Sports Medicine a indiqué que l'activité physique était sécuritaire et bien tolérée par les personnes atteintes d'un cancer. De plus, la pratique d'une activité physique permettait d'augmenter la forme physique, les fonctions physiologiques et la qualité de vie des survivants en diminuant la fatigue associée au cancer ou aux traitements. L'âge avancé de certains survivants et les effets indésirables physiques causés par les traitements peuvent cependant limiter la pratique d'une activité physique. D'autres études ont rapporté que des entrainements de faible intensité et de courte durée à un faible volume hebdomadaire permettaient tout de même de réduire certains effets indésirables comme la fatigue.

1 Terme qui désigne toutes les personnes qui ont reçu un diagnostic de cancer, et ce, à partir du moment du diagnostic jusqu'à la fin de leur vie.

Québec

Malgré son potentiel intéressant sur la santé des survivants, aucun programme structuré ou nulle recommandation à l'échelle provinciale n'encadre la pratique de l'activité physique chez les survivants d'un cancer au Québec. C'est dans ce contexte que le Programme québécois de cancérologie du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a demandé à l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS) de produire un état des connaissances concernant l'impact de l'activité physique sur les effets indésirables de la maladie et des traitements chez les survivants adultes d'un cancer. Les indications et les modalités organisationnelles les plus pertinentes ainsi que les programmes et dispositifs stimulant l'activité physique comme soin de soutien pouvant diminuer certaines conséquences du cancer et des traitements ont également été abordés.

L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES SURVIVANTS D'UN CANCER

Pour s'acquitter de ce mandat, l'INESSS a répertorié les effets de l'activité physique chez les personnes atteintes de divers types de cancer et à différents stades. Cette analyse a évalué l'impact de l'activité physique prescrite en cours de traitement ou à la suite de celui-ci. Des constats ont été élaborés à partir des dimensions suivantes :

Clinique	**Recommandations des organisations internationales**	**Perspective des professionnels et des survivants**	**Programmes disponibles au Québec**

Des avantages à long terme sur la santé des survivants d'un cancer

Les données probantes comportent plusieurs limites attribuables à l'hétérogénéité des protocoles de recherche, à l'activité physique considérée et aux populations étudiées. L'analyse des données scientifiques est résumée dans le tableau suivant.

	ACTIVITÉ PHYSIQUE vs SOINS COURANTS SANS ACTIVITÉ PHYSIQUE	
	ACTIVITÉ PHYSIQUE CONVENTIONNELLE (p. ex. entrainement aérobique, musculaire, de souplesse ou une combinaison de ces activités)	**ACTIVITÉ PHYSIQUE ALTERNATIVE** (p. ex. Yoga, Tai chi, Qi gong)
Avantages	La pratique d'une activité physique conventionnelle durant ou après le traitement permettrait : • **de diminuer la fatigue;** • **d'augmenter la capacité cardiorespiratoire;** • **de diminuer les symptômes dépressifs;** • **d'améliorer la qualité de vie.**	La pratique d'une activité physique alternative durant ou après le traitement permettrait : • **de diminuer la fatigue;** • **d'améliorer le sommeil;** • **d'améliorer de la qualité de vie du survivant.**
Facteurs qui influent sur l'efficacité des programmes d'activité physique	• L'activité physique durant ou à la suite d'un traitement oncologique **apporterait des avantages significatifs** aux patients. Certains de ces avantages seraient toutefois **plus importants à la suite d'un traitement**, notamment pour l'**atténuation de la détérioration de la capacité cardiorespiratoire** induite par la cardiotoxicité des traitements oncologiques. • **La pratique d'une activité physique supervisée** par un professionnel serait plus bénéfique que l'activité non supervisée pour : - diminuer la fatigue; - améliorer la capacité cardiorespiratoire; - améliorer la qualité de vie du survivant. • La durée des programmes d'entrainement serait importante pour assurer l'adhésion des participants et maximiser les avantages. **L'assiduité à des programmes d'entrainement d'une courte durée** (p. ex. moins de 12 ou 24 semaines) serait plus facile à maintenir que lorsqu'il s'agit de programmes d'entrainement à plus long terme.	
Effets indésirables	• La pratique de l'activité physique serait **sécuritaire** et **ne présenterait pas d'effet indésirable important chez les survivants**. Une évaluation par un professionnel de la santé ou de l'activité physique spécialisé en oncologie serait recommandée afin de prescrire un programme d'entrainement adapté à la condition de la personne.	

Une pratique encouragée par les organisations internationales

Les lignes directrices d'organisations internationales recommandent l'activité physique afin de faciliter la prise en charge thérapeutique des survivants et de diminuer les effets indésirables causés par la maladie ou les traitements. Cependant, elles recommandent aussi que la prescription des activités physiques inclue :

- **une évaluation faite par un professionnel de la santé** avant d'entamer un programme d'exercices;
- **une évaluation fréquente de l'état de la personne** afin d'apporter les modifications nécessaires au programme d'exercices selon ses capacités physiques;
- **une supervision par un professionnel de l'activité physique chez les survivants qui présentent des symptômes mineurs** mais qui ne réduisent pas leur capacité à pratiquer un exercice (p. ex. douleur mineure, fatigue, étourdissement);
- **une participation à des programmes d'entrainement supervisés ou en combinaison avec un entrainement à domicile** afin d'optimiser les bienfaits de l'activité physique sur la qualité de vie des survivants.

La pratique de l'activité physique ne serait pas recommandée pour les personnes atteintes d'un cancer qui présentent des symptômes ou des conditions limitatives de leur capacité à faire de l'exercice.

Qu'en pensent les intervenants en santé et les survivants d'un cancer ?

Selon la littérature recensée et les experts consultés, **les professionnels de la santé de divers pays reconnaissent l'importance de l'activité physique** dans le parcours de soins des survivants.

Les survivants estiment que l'activité physique permet **d'améliorer non seulement la forme physique, mais également les interactions sociales et les capacités mentales et cognitives** lors des entrainements en groupe. De plus, l'entrainement supervisé et structuré permettrait de se dépasser et d'améliorer ses performances tout en se sentant en sécurité.

Autant les professionnels de la santé que les survivants soulignent des **enjeux** associés à l'intégration de l'activité physique comme soin de soutien destiné aux survivants d'un cancer :

- **manque de formation** des professionnels qui exercent dans le milieu de la santé et de l'activité physique pour assurer une pratique sécuritaire
- **manque de modalités d'accompagnement** pour les survivants d'un cancer
- offre de service restreinte

- **manque d'information** pour la pratique sécuritaire de l'activité physique
- **difficulté à discuter** de ces inquiétudes avec leur médecin de famille

Des programmes disponibles au Québec et ailleurs au Canada

Au Québec, certains programmes publics d'exercice et d'activité physique sont actuellement disponibles. La plupart de ces programmes sont financés entièrement ou en partie par des fondations. Certains sont en milieu communautaire, d'autres sous la forme de plateforme Web ou de guide. La grande majorité d'entre eux proposent des entrainements supervisés par des professionnels.

Ailleurs au Canada, plusieurs programmes d'activité physique destinés aux survivants d'un cancer ont été instaurés en milieu hospitalier ou en milieu communautaire. Ils sont mis à la disposition des patients durant ou après leur traitement et ils sont pour la plupart supervisés par des professionnels qui détiennent une formation en activité physique en contexte de soins oncologiques. L'accès à ces programmes est souvent limité, et l'ordonnance d'un professionnel de la santé est nécessaire.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES SURVIVANTS D'UN CANCER : DES AVANTAGES À CONSIDÉRER

L'activité physique apporte plusieurs avantages aux survivants d'un cancer sans générer d'effets indésirables importants. L'évaluation préalable par un professionnel habilité ainsi que la supervision pendant l'entrainement sont préconisées afin de favoriser l'adaptation optimale aux besoins de la personne et d'assurer son adhésion au programme. Divers programmes d'activité physique existent déjà au Québec et ailleurs au Canada. Certains de ces programmes sont offerts en milieu hospitalier ou en collaboration avec des partenaires privés et ils sont généralement supervisés par des professionnels. La connaissance de ces programmes ainsi qu'une meilleure sensibilisation au regard des avantages de la pratique de l'activité physique pourraient améliorer la qualité de vie des survivants d'un cancer.

Le contenu de cette publication a été rédigé et édité par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS).

Il s'agit d'un abrégé de l'État des connaissances intitulé *Impact de l'activité physique sur les effets indésirables associés au cancer et aux traitements oncologiques chez l'adulte*, publié en avril 2023. Ce document peut être consulté à la section Publications du site inesss.qc.ca.

DIRECTION DE L'ÉVALUATION ET DE LA PERTINENCE DES MODES D'INTERVENTION EN SANTÉ

Auteurs
Dominique Arsenault, Ph. D.
Marie-Claude Roy, M. Sc.

Collaboration
Amélie Rousseau, M. Sc.

Coordination scientifique
Jim Boulanger, Ph. D.

Adjointe à la direction
Elisabeth Pagé, Ph. D., MBA

Direction
Catherine Truchon, Ph. D., M. Sc. Adm.

TRANSFERT DE CONNAISSANCES

Professionnelle scientifique
Adriana Freitas, Ph. D.

Designer graphique
Marjolaine Rondeau, B.A.

Coordination
Geneviève Corriveau, M. Sc.

Adjointe à la direction
Mélanie Martin, Ph. D.

Directrice du Bureau – Méthodologies et éthique
Isabelle Ganache, Ph. D.

© Gouvernement du Québec, juin 2023

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux
Québec