

Accompagnement des femmes après la fin des traitements d'un cancer du sein par une activité physique adaptée, un suivi nutritionnel, et un soutien psychosocial



Q. Jacquinot^{1,2,3}, N. Meneveau^{2,4}, G. Nallet^{3,4}, C. Villanueva^{2,4}, F. Bazan^{2,4}, L. Chaigneau^{2,4}, P. Montcuquet^{2,4}, T. Nguyen^{2,4}, E. Dobi^{2,4}, E. Curtit^{2,4}, L. Mansi-Desfray^{2,4}, X. Pivot^{2,4}

¹ UPFR des sports, Université de Franche-Comté, Besançon

² Service d'Oncologie Médicale, CHRU, Besançon

³ Réseau Régional de Cancérologie de Franche-Comté, Besançon

⁴ Institut Régional Fédératif du Cancer, Besançon

quentin.jacquinot@hotmail.fr



Introduction



48 763 nouveaux cas de cancer du sein estimés en 2012 (INCa)

Nécessité de diminuer les effets secondaires

pendant et après les traitements



Activité physique & Cancer du sein



Renforcement musculaire



Amélioration



Activité aérobie

Des capacités cardio-respiratoires



De la force musculaire



De la composition corporelle



🎯 **L'objectif de ce projet est d'accompagner la fin des traitements et de faciliter le retour à une vie sociale, familiale et professionnelle**

Matériels & méthode

Bilan d'entrée

- Test de marche 6 min (TM6)
- Step test 3 min
- Questionnaire « Fatigue » (MFI20)
- Questionnaire « Qualité de vie » (QLQ-C30)
- Questionnaire « niveau d'activité physique » (IPAQ-SF)

Déroulement du programme

12 semaines

2 ½ journées/semaine (= 3h/½ journée)

• Séances collectives : APA et séances d'informations

- Endurance (vélos, tapis, marches extérieures) ≈ 2*45 min/sem
- Renforcement musculaire ≈ 3*45 min/sem
- 1 séance d'information/sem sur différentes thématiques (45 min)
 - Activité physique (2x)
 - Lymphœdème (1x)
 - Nutrition (4x)
 - Groupe de parole (4x)
 - Bilan intermédiaire (1x)

• Séances individuelles : Consultations individuelles

Bilan de sortie

→ Même évaluations qu'à l'entrée

Évaluation à distance

→ Questionnaire de suivi à 6 mois et 1 an

Résultats

n= 35 patientes (âge : 47,7 ± 7,2 ans)



Capacités cardio-respiratoires



+ 72 mètres au TM6

Début : 554,93 ± 38,2 m vs Fin : 627,14 ± 36 m



Qualité de vie (QLQ-C30)



+ 0,97 item « Santé globale et Qualité de vie »

Début : 4,53 ± 0,9 vs Fin : 5,50 ± 1



Amélioration de la fatigue



- 15,29 score générale

Début : 61,79 ± 10,6 vs Fin : 46,5 ± 16,22



Amélioration de la composition corporelle



- 1,15 kg et - 0,8 kg/m²

Poids : Début : 76,4 ± 15,3 kg

IMC : Début : 28,2 ± 6,1 kg/m²

Fin : 75,2 ± 14,6 kg

Fin : 27,93 ± 5,8 kg/m²



→ **Aucun événement indésirable**

→ **Augmentation ou stabilisation des résultats aux évaluations**

Discussion



- Améliorations des résultats aux évaluations
- Projets d'activité physique et diététique à la fin du programme
- Reprise d'activité professionnelle



- Programme dense
- Programme récent, peu de recul
- Faible implication des médecins

À la vue des bénéfices du programme, ce dernier devrait être proposé à toutes les patientes ayant eu un cancer du sein. Les questionnaires de suivi permettront d'apprécier le niveau d'activité physique, l'état nutritionnel et la reprise du travail à distance du programme.