

Octobre Rose : Pourquoi faire de l'activité physique quand on a un cancer du sein ?

Conférence d'information grand public au CRLC Val d'Aurelle
Cancer du sein : quand et comment bouger ?
Mercredi 3 octobre 2012 (14h-15h30)

Selon les estimations, une femme sur 8 en France risque de développer un jour un cancer du sein. En 2011, près de 53 000 nouveaux cas ont été observés. Anticiper, prévenir, sensibiliser et accompagner sont des armes qui peuvent permettre de limiter les conséquences de la maladie.

C'est pourquoi, dans le cadre d'Octobre Rose, l'Espace de Rencontres et d'Information (ERI) du CRLC Val d'Aurelle organise, le 3 octobre, un temps d'échange pour répondre aux questions que se posent les femmes atteintes d'un cancer du sein, sur la pratique d'une activité physique pendant ou après leur traitement : « **Est-ce que je peux reprendre une activité physique ? Est-ce que faire des exercices peut m'aider à récupérer ou y a-t-il des effets indésirables ? Est-ce que je risque de me faire mal ? Quel type d'activité puis-je faire ?** »

La conférence sera animée par le Dr Gilles Romieu, oncologue médical et Jean-François Bourgeois, kinésithérapeute, au centre Val d'Aurelle. Cette conférence est ouverte aux patientes, aux familles et à toute personne intéressée par ce sujet.

Le cancer et les traitements qui l'accompagnent fragilisent, entraînent des bouleversements profonds. Une activité physique adaptée est une des pistes explorées pour maintenir ou améliorer l'état général et la qualité de vie des patientes. Aujourd'hui, des études scientifiques européennes et internationales tendent à confirmer l'utilité d'une activité physique adaptée et d'une alimentation équilibrée pendant les traitements. **Cette action combinée diminuerait le risque de récurrence et permettrait également d'améliorer l'autonomie physique, la qualité de vie, l'image du corps** et de diminuer l'anxiété et la dépression fréquemment associées au cancer. **Depuis 2011, au Centre Val d'Aurelle, plus d'une centaine de patientes participent à des séances d'activité physique et sont suivies par une équipe de diététiciennes dans le cadre d'une étude clinique.** APAD 1 ([page 2](#)) est la première étude scientifique randomisée, réalisée en France, avec un objectif de réduction de la fatigue et de maintien de la qualité de vie pendant et après les traitements.

« Cancer du sein : quand et comment bouger? »

Dr. Gilles Romieu – Jean-François Bourgeois

Mercredi 3 Octobre 2012, 14h - 15h30

Conférence d'information grand public organisée par l'ERI

A Epidaure, pôle prévention du CRLC Val d'Aurelle

Pour tout renseignement : 04 67 61 23 23 et 04 67 61 30 70

Les questions peuvent être envoyées par avance à : eri@montpellier.unicancer.fr

Pour en savoir plus :

Des études qui font bouger

Au CRLC Val d'Aurelle, une première étude clinique, impulsée par le Dr Gilles Romieu (oncologue) en partenariat avec le Pr Grégory Ninot (laboratoire de la dynamique des capacités humaines de l'Université Montpellier 1), a été lancée en 2011. Cette étude **APAD**, basée sur un programme d'**Activité Physique Adaptée** et un conseil **Diététique**, est réalisée grâce à une subvention importante de la Ligue Nationale Contre le Cancer et le Comité de la Ligue contre le Cancer de l'Hérault. Celle-ci a pour objectif d'apporter une preuve scientifique de l'efficacité d'une activité physique adaptée à chaque patiente, couplée à un suivi et une éducation thérapeutique nutritionnelle, sur la réduction de la fatigue chez des patientes recevant un traitement adjuvant du cancer du sein.

Les séances d'activité physique ont lieu avant la cure de chimiothérapie à Epidaure dans une salle de gymnastique spécialement aménagée, et sont encadrées par Marion Carayol, technicienne en Sciences des Activités Physiques et Sportives. Après 45 minutes d'exercice (vélo, étirements au sol), les patientes se rendent à l'hôpital de jour, où pendant le temps de leur cure, Chloé Janiszewski et Silène Launay, Assistantes de Recherche Clinique et diététiciennes, s'occupent de leur suivi nutritionnel à l'aide d'outils pédagogiques (quizz, jeux). La stabilité du poids pendant la chimiothérapie, puis un retour à la normale du poids pendant la radiothérapie sont les objectifs de ce suivi.

En lien, et suite aux premiers résultats intermédiaires **d'APAD 1**, l'étude **APAD 2** démarrera en décembre 2012. Elle concernera, comme **APAD 1**, les femmes recevant une chimiothérapie adjuvante. Son principal objectif est de favoriser la généralisation, au niveau national, d'une pratique d'activité physique associée à une nutrition équilibrée. L'étude, coordonnée par le Dr Gilles Romieu, sera réalisée en collaboration avec 8 autres établissements hospitaliers (Avignon, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Lille, Limoges, Rennes, Nantes). La réponse à un appel à projet a fait l'objet d'un avis favorable de l'INCa et s'accompagne d'une subvention financière importante. Cette étude devrait concerner plus de 260 patientes.

Une patiente témoigne :

« Ce programme d'activité physique et de suivi diététique, avant la chimiothérapie, est une heureuse initiative. Toutes les patientes devraient pouvoir bénéficier de cet accompagnement de qualité. Pour moi, c'est une bouffée d'oxygène préventive et réparatrice. Je trouve un immense réconfort et je suis plus sereine lorsque je vais faire la chimiothérapie. Parfois il m'arrive de ne pas avoir envie de faire des mouvements et Marion m'encourage. Silène et Chloé sont aussi formidables. J'ai retrouvé aussi l'envie de marcher et de nager. » **(Michèle)**

L'ERI (Espace de Rencontres et d'Information)

Issu d'un partenariat entre Sanofi - Montpellier, le comité de la Ligue contre le Cancer de l'Hérault et le centre Val d'Aurelle, cet espace a été conçu pour offrir aux malades et à leurs proches un lieu ouvert, accessible sans rendez-vous où il est possible de trouver des informations générales sur la maladie, ses traitements, ses aspects sociaux ainsi que les coordonnées d'associations.

Animé par une accompagnatrice en santé, c'est un lieu d'information et d'échanges où les visiteurs reçoivent une écoute attentive et peuvent parler de leur expérience en toute confidentialité.

Des conférences d'information sur des thèmes liés à la maladie cancéreuse sont organisées régulièrement depuis l'ouverture de l'ERI au CRLC Val d'Aurelle, en janvier 2007.

Contacts Presse :

Frédérique Planet, 04 67 61 25 94, Frederique.Planet@montpellier.unicancer.fr
Florence Courtès, 04 67 61 45 15, Florence.Courtes@montpellier.unicancer.fr

[Le CRLC Val d'Aurelle](#)

Le Centre régional de Lutte contre le Cancer (CRLC) Val d'Aurelle est un des seuls centres en France à regrouper sur un même site des unités de soins, de prévention, de recherche clinique, recherche translationnelle et fondamentale ainsi qu'une Fondation d'Entreprises. Il est ainsi structuré sur le même modèle qu'un « Comprehensive Cancer Center ».

Le CRLC en chiffres : 165 lits en hospitalisation complètes, 36 lits en hospitalisation de jour, 12 lits en chirurgie ambulatoire, 896 salariés dont 105 médecins, 24 274 patients reçus en 2011, 11 équipes de recherche, 140 chercheurs.

Le CRLC est membre du groupe UNICANCER

www.valdaurelle.fr