

26 janvier 2012

## COMMUNIQUE DE PRESSE

### Après-cancer

# Lancement d'un programme pilote d'activités physiques pour réduire le risque de récurrence après un cancer du sein

Depuis quelques semaines, l'Institut Curie, en partenariat avec l'association Siel Bleu, propose aux femmes ayant été soignées pour un cancer du sein un programme d'activités physiques adaptées, dans le cadre de leur plan personnalisé de surveillance.

Les études montrent en effet une réduction du risque de récurrence chez les patientes qui pratiquent une activité physique régulière tout en adoptant une alimentation saine.

Systématiquement, lors de la consultation d'entrée en surveillance, un bilan physique individuel avec des professionnels de Siel Bleu est proposé aux femmes. Ensuite, des cours collectifs ou individuels leur permettent de (re)découvrir les activités les mieux adaptées, l'objectif étant de les inciter à les poursuivre.

Bon nombre d'études le confirment, l'activité physique est bénéfique pour limiter le risque de cancer, pour lutter contre la fatigue, pour atténuer les séquelles comme le lymphodœme<sup>1</sup>, principale complication de la chirurgie des cancers du sein, pour lutter contre l'ostéoporose, la prise de poids ou le risque de dépression, mais aussi pour réduire les rechutes de cancer.

**Une diminution notable du taux de rechute est observée chez les patientes atteintes de cancer du sein qui pratiquent une activité physique** – au moins 30 minutes de marche soutenue par jour, 6 jours par semaine – accompagné d'une alimentation saine (alimentation variée, riche en fibre avec au moins 5 fruits et légumes par jour)<sup>2</sup>.

Autant de « bonnes raisons » de plébisciter l'activité physique. « *Les patientes ayant terminé leur traitement ont souvent besoin d'être aidées dans le retour à une vie normale, C'est aussi notre rôle en tant que médecin de rappeler aux patientes les règles d'une bonne hygiène de vie et si nécessaire les aider à les mettre en pratique pour éviter le risque de rechute* » souligne le Dr Laure Copel, responsable de l'Unité Mobile d'Accompagnement et de Soins continus de l'Institut Curie (Paris), à l'origine de cette initiative pilote.

**A l'Institut Curie, les patientes ayant terminé leurs traitements se voient donc proposer systématiquement, dans le cadre de leur plan personnalisé de surveillance, un programme d'activité physique adaptée, le programme Activ'.**

#### Quelques conseils

Quel type d'activité ? :

au départ, privilégier les activités de type endurance (cyclisme, marche à pied, jogging, natation, golf, ski de fond, gymnastique...).

Quelle intensité ? :

faible à modérée au début, puis progressivement croissante pour arriver à être intense

Quelle fréquence ? :

3 fois par semaine minimum, 20 à 60 minutes par séance

### Activité physique sur ordonnance

Tout commence par le **bilan physique individuel** pendant une heure avec un professionnel de Siel Bleu. « *En fonction des capacités et des souhaits de chacune, nos professionnels font des préconisations concrètes quant à la meilleure façon de bouger davantage, sans forcément faire du sport* » explique Jean-Michel Ricard, directeur et cofondateur de Siel Bleu. L'objectif est de créer la motivation et la prise de conscience, tout en donnant à la patiente les clés de réussite.

<sup>1</sup> Le lymphodœme survient suite à l'ablation chirurgicale des ganglions qui se trouvent sous l'aisselle pour réduire le risque de dissémination tumorale dans l'organisme. Le bras du côté du sein opéré a alors tendance à gonfler et à devenir douloureux.

<sup>2</sup> Greater Survival After Breast Cancer in Physically Active Women With High Vegetable-Fruit Intake Regardless of Obesity  
John P. Pierce et al. *JCO June 10, 2007:2345-2351*

Certaines personnes souhaitent avant tout redémarrer une activité qu'elles pratiquaient auparavant. Dans ce cas, il est prioritaire qu'elles se fassent plaisir. D'autres ne faisaient pas réellement de sport avant la maladie, voire y sont hermétiques. Elles sont alors orientées vers des activités plutôt ludiques.

Aller chercher le pain à vélo, emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur, marcher... Ces activités physiques « masquées » se révèlent bénéfiques si elles sollicitent assez intensément et longtemps – au moins 30 minutes – le système cardio-vasculaire.

Pour les femmes qui le souhaitent (et qui le peuvent), des **cours collectifs** réunissant 15 personnes sont organisés par des professionnels qualifiés et diplômés. Moyennant une modeste participation financière des patientes (30 euros pour le trimestre, la majeure partie du coût étant prise en charge par l'Institut Curie), les femmes participent à ces séances collectives hebdomadaires pendant 12 semaines. Elles peuvent découvrir plusieurs types d'activités physiques et ainsi faire leur choix. L'objectif est de motiver les femmes à poursuivre cette activité dans la durée. Quand le cours collectif n'est pas possible, un **suivi personnalisé** peut être proposé à domicile.

L'objectif est qu'avec l'aide du professionnel Siel Bleu **la patiente devienne rapidement actrice de son programme d'activités grâce à l'utilisation d'un carnet de suivi** l'accompagnant dans sa reprise d'activité sécurisée et adaptée.

Dans cette première phase pilote, le programme Activ' concerne une centaine de patientes de l'Institut Curie. Trois cours collectifs sont mis en place en Ile-de-France (deux à Paris 5<sup>e</sup>, un à Saint-Cloud) et 20 personnes sont suivies dans un cycle à domicile.

**Ce programme, inédit dans la prise en charge du cancer, doit pouvoir à terme être proposé plus largement à l'ensemble des patientes de l'Institut Curie entrant en surveillance après un cancer du sein, voire à l'ensemble des patients quel que soit le type de cancer.**

## Amélie Mauresmo soutient le programme Activ'

Marraine de l'Institut Curie depuis 2005 et co-directrice du tournoi de tennis Open GDF Suez, Amélie Mauresmo organise pour la deuxième année consécutive une soirée caritative au profit de l'Institut Curie, la Soirée d'Amélie, le mardi 7 février 2012 à 20h30 au Stade Pierre-de-Coubertin à Paris.

Pour cet événement exceptionnel, les amis d'Amélie, de grands noms du tennis, Yannick Noah, Fabrice Santoro, Mansout Bahrami..., se mesureront en double à de célèbres comédiens, Michèle Laroque, Kad Merad..., sous l'oeil d'un arbitre non moins célèbre, François Cluzet. D'autres personnalités du petit écran comme de la balle jaune viendront également faire le "show" pour le plus grand plaisir du public.

Les bénéfices de cette soirée festive seront versés à l'Institut Curie pour financer le programme Activ'.

Pour en savoir plus et acheter des places : <http://www.openqdfsuez.com/>

### A propos de l'Institut Curie

L'Institut Curie est une fondation reconnue d'utilité publique associant le plus grand centre de recherche français en cancérologie et deux établissements hospitaliers de pointe. Pionnier dans de nombreux traitements, l'ensemble hospitalier est référent pour les cancers du sein, les tumeurs pédiatriques et les tumeurs de l'œil. Il assure la diffusion d'innovations médicales et scientifiques aux niveaux national et international.

Fondé en 1909 sur un modèle conçu par Marie Curie et toujours d'avant-garde, « de la recherche fondamentale aux soins innovants », l'Institut Curie rassemble 3 000 chercheurs, médecins, soignants, techniciens et administratifs. Pour en savoir plus : [www.curie.fr](http://www.curie.fr)

### A propos du Groupe Associatif Siel Bleu

Le Groupe Associatif Siel Bleu a été créé en 1997. Il utilise l'Activité Physique Adaptée avec pour objectifs la prévention santé et le bien-être des individus. Aujourd'hui, il a une présence nationale et compte 320 intervenants, issus de la formation universitaire Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS – Fac des Sports) option Activité Physique Adaptée, qui accompagnent 70 000 bénéficiaires. L'un des grands principes régissant les activités du Groupe Associatif est l'accessibilité financière de tous aux activités. Pour en savoir plus :

[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)

### Contacts presse :

<b>Institut Curie</b>	Catherine Goupillon-Senghor Céline Giustranti	Tél. 01 56 24 55 24 Tél. 01 56 24 55 23	service.presse@curie.fr
<b>Siel Bleu</b>	Lucile Erb	Tél. 06 69 38 57 41 Tél. 03 88 32 48 39	presse@sielbleu.org