

CANCER DU SEIN : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LUTTER CONTRE LA FATIGUE ?

Cette étude a permis de montrer que pratiquer régulièrement une activité physique (trois fois par semaine), même de faible intensité et sur une courte durée, est un moyen efficace pour réduire le niveau de fatigue et augmenter la qualité de vie des femmes atteintes de cancer du sein.

Description de l'étude

Les effets bénéfiques de l'activité physique sur la fatigue et la qualité de vie des patientes atteintes d'un cancer du sein sont reconnus. Cependant, des précisions manquent concernant la façon la plus adaptée de pratiquer une activité physique : faut-il privilégier l'intensité de l'activité physique, la durée pendant laquelle elle est pratiquée ou plutôt la fréquence de la pratique ?

- **De quel type d'étude s'agit-il ?**

Il s'agit d'une étude de cohorte.

- **Quels sont le contexte et les objectifs de cette recherche ?**

Le but de cette étude était d'analyser l'impact de la fréquence, l'intensité et la durée de la pratique de l'activité physique sur l'évolution de la fatigue et de la qualité de vie pendant et après le traitement adjuvant du cancer du sein.

- **Qui a participé à cette recherche ?**

Les participantes étaient toutes des femmes qui participaient déjà à l'étude FATSEIN (FATigue dans le cancer du SEIN). Ces femmes ont été opérées puis traitées pour un cancer du sein.

- **424 femmes**
- Age moyen : 57 ans
- 51,3% en situation de surpoids ou d'obésité
- Cancer de stade I (52,3%), stade II (40,6%) et stade III (7,6%)
- Chirurgie la plus fréquente : tumorectomie (78,5%)
- Traitement par chimiothérapie (54,5%)



- **Qu'ont mesuré les auteur-es de cette recherche ?**

Les femmes étaient suivies pendant deux ans après la chirurgie avec 10 temps de mesure à 0, 1, 2, 4, 6, 7 et 8 mois (période de traitement) et 12, 18 et 24 mois (période post-traitements).

La fatigue et la qualité de vie ont été mesurées grâce à deux questionnaires remplis par les patientes. Ces questionnaires permettaient d'obtenir des scores de fatigue et de qualité de vie. La pratique d'activité physique a été mesurée par la fréquence (jours/semaine), la durée (minutes/session) et l'intensité (faible, modérée et intense) de l'activité physique en utilisant un questionnaire spécifique.



Principaux résultats

Parmi les trois éléments permettant de caractériser la pratique de l'activité physique (fréquence, durée et intensité), seule la fréquence avait un impact significatif sur la fatigue et la qualité de vie. Les femmes pratiquant régulièrement une activité physique, quelle que soit la durée et l'intensité, avaient un score de fatigue qui diminuait et un score de qualité de vie qui augmentait durant la période de traitement. Ces résultats étaient moins évidents durant la période après traitement.

Que conclure de cette étude ? Quelles sont les perspectives ?

Ce travail souligne les bénéfices de la pratique d'activité physique régulière sur la fatigue et la qualité de vie chez les patientes traitées pour un cancer du sein, et ce même lorsque l'activité est de faible intensité et pratiquée sur une courte durée. Ces éléments sont importants pour orienter la prise en charge et l'accompagnement des femmes atteintes de cancer du sein à l'avenir.

Référence de l'article

Manneville F, Rotonda C, Conroy T, Bonnetain F, Guillemin F, Omorou AY. The impact of physical activity on fatigue and quality of life during and after adjuvant treatment for breast cancer. *Cancer*. 2018 Feb 15;124(4):797-806.