

# L'activité physique pour prévenir la récurrence du cancer du sein

Parmi les nombreux moyens s'offrant aux femmes atteintes d'un cancer du sein et qui relèvent des habitudes de vie, l'activité physique et le maintien du poids sont les premiers facteurs de protection à considérer si l'on veut tenter de réduire le risque de récurrence et le taux de mortalité, selon une méta-analyse de 67 études publiée dans le *Canadian Medical Association Journal*.

De tous les facteurs liés au mode de vie, l'activité physique demeure celui qui a l'effet le plus significatif pour réduire le risque de mortalité. À l'inverse, prendre du poids, ne serait-ce que de 10 %, après le diagnostic d'un cancer du sein accroît le risque de récurrence et de mortalité.

Décourager la prise de poids, même faible, constitue donc une bonne intervention, non seulement pour prévenir le risque de récurrence et diminuer le taux de mortalité du cancer du sein, mais aussi pour enrayer les effets négatifs du gain de poids sur l'humeur et l'image corporelle des femmes, écrivent les chercheuses.

Ces dernières se sont intéressées à une variété de facteurs associés au mode de vie, comme l'activité physique, l'alimentation et le tabagisme, entre autres, tout en examinant les changements que les femmes peuvent amorcer en vue d'améliorer leurs chances de survie et

de réduire le risque de récurrence de leur cancer. Environ le quart des femmes diagnostiquées à des stades précoces mourront de métastases.

**À partir de leurs constatations, les chercheuses formulent six recommandations :**

**Contrôler son poids.** La prise de poids durant ou après le traitement d'un cancer du sein est associée à un taux plus élevé de mortalité causée par le cancer. Les femmes en surpoids ou obèses au moment du diagnostic ont également un moins bon pronostic.

**Faire de l'exercice.** L'activité physique peut diminuer le taux de mortalité par cancer du sein de 40 %. Les patientes sont encouragées à faire 150 minutes d'exercice par semaine, mais, selon les chercheuses, seulement 13 % des femmes atteintes de cancer atteignent ce but.

**Alimentation.** Aucune diète en particulier n'a réduit le risque de récurrence du cancer du sein. Les gras saturés, cependant, surtout ceux des produits laitiers riches en matière grasse, pourraient être associés à un risque accru de mortalité par cancer du sein.

**Supplément de vitamines.** La consommation modérée de vitamine C semblerait bénéfique, mais les chercheuses préviennent qu'il faudrait davantage de preuves pour l'affirmer. Un supplément de vitamine D pourrait également être utile pour maintenir la masse osseuse, étant donné que la chimiothérapie et les traitements hormonaux peuvent réduire la densité minérale osseuse.

**Tabagisme.** Des preuves récentes montrent une association forte entre des antécédents de tabagisme et le taux de mortalité par cancer du sein. Comparées aux femmes qui continuent de fumer après un diagnostic de cancer du sein, celles qui arrêtent de fumer ont de meilleures chances de survie.

**Consommation d'alcool.** Limiter sa consommation à un verre ou moins par jour peut contribuer à réduire le risque d'un second cancer du sein.

Faire des changements positifs dans le mode de vie peut également être psychologiquement bénéfique pour les patientes en leur donnant du pouvoir sur leur vie et leur santé, car le sentiment de perte de contrôle demeure l'un des principaux écueils lors d'un diagnostic de cancer, écrivent les chercheuses. Les professionnels de la santé peuvent jouer un rôle important auprès des patientes en les encourageant à entreprendre ces changements positifs. Par exemple, la simple recommandation d'un professionnel de la santé de faire plus d'exercice accroît le niveau d'activité des patientes.

Les chercheuses tiennent à rappeler que les changements au mode de vie ne peuvent se substituer au traitement anticancer classique. Toutes les patientes de l'étude suivaient d'ailleurs un tel traitement. Les auteures indiquent aussi que ces recommandations ne peuvent être universelles puisque certains cancers agressifs entraîneront une récurrence malgré des changements en profondeur des habitudes de vie.

■ **Guy Sabourin**

#### Source

Hamer, J. et E. Warner. « Lifestyle modifications for patients with breast cancer to improve prognosis and optimize overall health », *Canadian Medical Association Journal*, vol. 189, n° 7, 21 févr. 2017, p. e268-e274. Repéré à <http://www.cmaj.ca/content/189/7/E268> (Page consultée le 26 avril 2017.)