

❖ **Plus qu'une journée : Un Engagement !**



Chaque année, le 4 février, l'OMS (Organisation Mondiale de Sante), le centre international de recherche contre le cancer (CIRC) et l'union internationale contre le cancer (UICC) se soutiennent pour faire avancer les recherches pour lutter contre le cancer et organisent une campagne de sensibilisation sur cette maladie.

Toute l'équipe Activ'Santé se joint à cette campagne pour vous en faire savoir plus sur cette imputable maladie.

Il est a savoir que l'activité physique adaptée joue un rôle majeur dans les traitements lies au cancer, tous cancers confondus. Dès les phases de traitement et de réadaptation, les personnes touchées peuvent bénéficier des bienfaits de l'activité physique. L'activite physique prévient des risques de développer un cancer et participe a la diminution du risque de récidence (notamment pour le cancer du sein ou le risque de récidence pour une activite physique de 3x par semaine réduit le risque de récidence de 50%).

Au sein de nos centres, une équipe d'experts du mouvement (physiothérapeutes, osthéopathes, coachs sport-santé, réflexologue, masseurs, podologues...) sont au service de votre santé, de votre forme et de votre bien-être. Nous sommes présents pour vous accompagner et combattre à vos côtés cette maladie en étroite collaboration avec l'ensemble des professionnels de santé qui vous suivent.

❖ *La physiothérapie & L'activité physique adaptée*

La pratique d'une activité physique adaptée et régulière améliore la qualité de vie du patient et diminue la sensation de fatigue. Il est prouvé également que le risque de récurrences, après le traitement d'un cancer, réduit avec la pratique d'une activité physique.

Ces effets positifs sur la qualité de vie sont avérés pour tous les types de cancers, bien que le plus étudié soit le cancer du sein.

Une méta-analyse récente sur la relation activité physique et cancer du sein montre :

- Une réduction du risque de la mortalité globale de 18 % et 41 % pour une activité physique pratiquée respectivement avant et après le diagnostic
- Une réduction du risque de décès par cancer du sein de 34 % uniquement pour une activité physique pratiquée après le diagnostic (pas d'effet significatif trouvé pour l'activité physique pratiquée avant le diagnostic)
- Une réduction du taux de récurrence de 24 % pour une activité physique pratiquée après le diagnostic

De même, plusieurs études de cohorte de patients atteints de cancer colorectal ont montré une association positive entre la survie et la pratique d'une activité physique d'intensité modérée, de 6 à 9 heures par semaine, avant et après le diagnostic.

Une étude de cohorte américaine montre également chez des hommes atteints de cancer de la prostate qu'une activité physique régulière après le diagnostic est associée à une diminution du risque de mortalité spécifique mais aussi globale.

Pour prévenir certaines maladies chroniques, dont le cancer, il est recommandé aux adultes de pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes d'activité physique dynamique par jour.



❖ *Nos conseils & recommandations*



Comment augmenter son activité physique quotidienne ? Rien de plus simple ! Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, favorisez les déplacements à pied ou à vélo, jardinez, jouez avec vos enfants (le confinement avait quand même du bon pour ce point !) ...

A ce titre, nous avons réalisé de multiples vidéos vous permettant de partager une activité physique depuis chez-vous, au travail... Nous vous invitons donc à les consulter sur notre page Facebook ou sur notre site internet !

Activ'Santé a aussi créer des programmes adaptés à vos besoins. N'hésitez pas à nous consulter à ce sujet.

Mais encore ? Voici différents centres et clubs sportifs mêlant activité physique adaptée et cancer :

- www.aviron.ch - Ramer en rose
- Programme activité physique et cancer - Service d'oncologie à Genève aux HUG | HUG - Hôpitaux Universitaires de Genève
- Mouvement et sport - Ligue genevoise contre le cancer (liguecancer.ch)
- <http://www.avironvesenaz.ch/club/>
- <https://www.rclausanne.com>
- <https://www.rclausanne.com>

❖ *Prenez surtout soin de vous et consacrez-vous des moments de détente !*



La réflexologie par exemple est de plus en plus utilisée en oncologie comme soin de support à vos traitements. Elle ne se substitue en aucun cas à la médecine conventionnelle mais elle peut devenir un réel partenaire de votre bien-être. Bien sur la réflexologue n'effectue pas de diagnostic, ne modifie pas votre traitement et considère les spécificités liées au traitement et à la pathologie de chaque patient.

Ainsi, les séances auront pour but de :

- Accompagner la personne dans la maladie en privilégiant des moments de bien-être, en favorisant la détente et le lâcher prise
- En agissant sur le système nerveux autonome, la réflexologie permet de réduire le stress, les tensions liées à la maladie, l'anxiété
- Redynamiser l'organisme et permettre une récupération plus rapide en favorisant l'homéostasie

❖ **En Savoir plus ?**

❖ **Mais qu'est-ce que le « cancer » réellement ? :**

- Des cellules du corps qui se multiplient de façon non contrôlée et qui se transforment en cellules cancéreuses. On parle alors de mutation cellulaire.
- Ces cellules envahissent et se multiplient dans les tissus sains de notre corps
- Certaines cellules cancéreuses migrent ailleurs de leur lieu de naissance et forment des foyers secondaires, ce qu'on appelle des métastases.

Actuellement, nous avons conscience de plusieurs facteurs pouvant entraîner à un cancer. Lesquels sont :

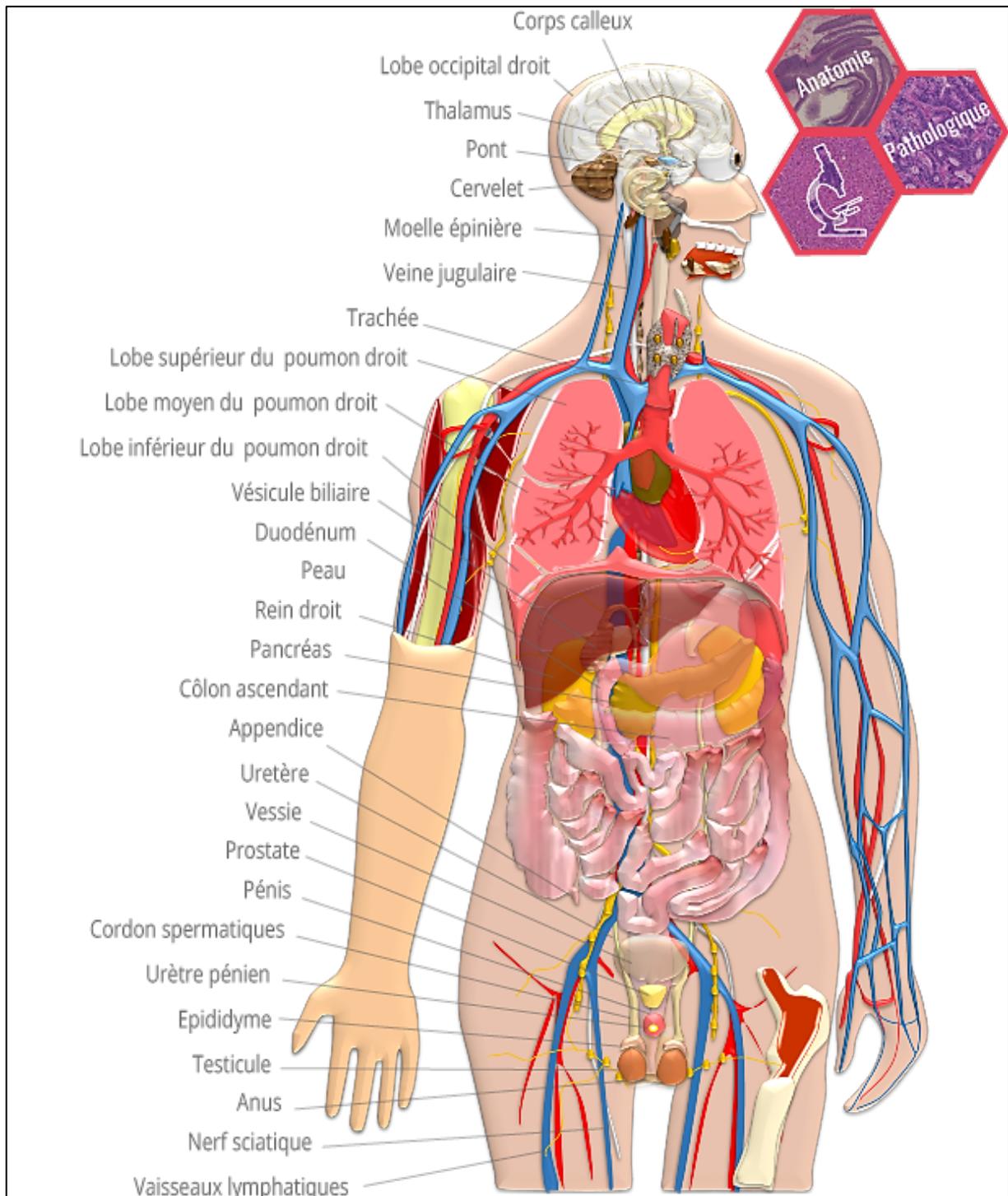
- Le vieillissement naturel
- Le mode de vie d'une personne (par exemple le tabagisme, la sédentarité, la consommation d'alcool...)
- Des influences dites externes comme des virus, des polluants, des rayonnements...
- Certains facteurs héréditaires ou génétiques

On estime que près de 90% des cancers atteignent les personnes de 50 ans et plus.

❖ **Il y a différents types de cancer connus :**

- Le cancer du Pancréas
- Le cancer de la vessie
- Le cancer du sein chez la femme mais aussi chez l'homme (Eh oui !)
- Le cancer du côlon et du rectum
- Le cancer de l'intestin grêle
- Le cancer de l'ovaire
- Le cancer de la vésicule et des voies biliaires
- Le cancer du col et du corps de l'utérus
- Les cancers de la peau autre que les mélanomes
- Les mélanomes
- Les tumeurs et métastases cérébrales
- Le cancer du testicule
- Les lymphomes
- Le cancer de la voie ORL
- Le cancer des os
- Le cancer du foie
- Les leucémies
- Le cancer de l'estomac
- Le cancer du poumon

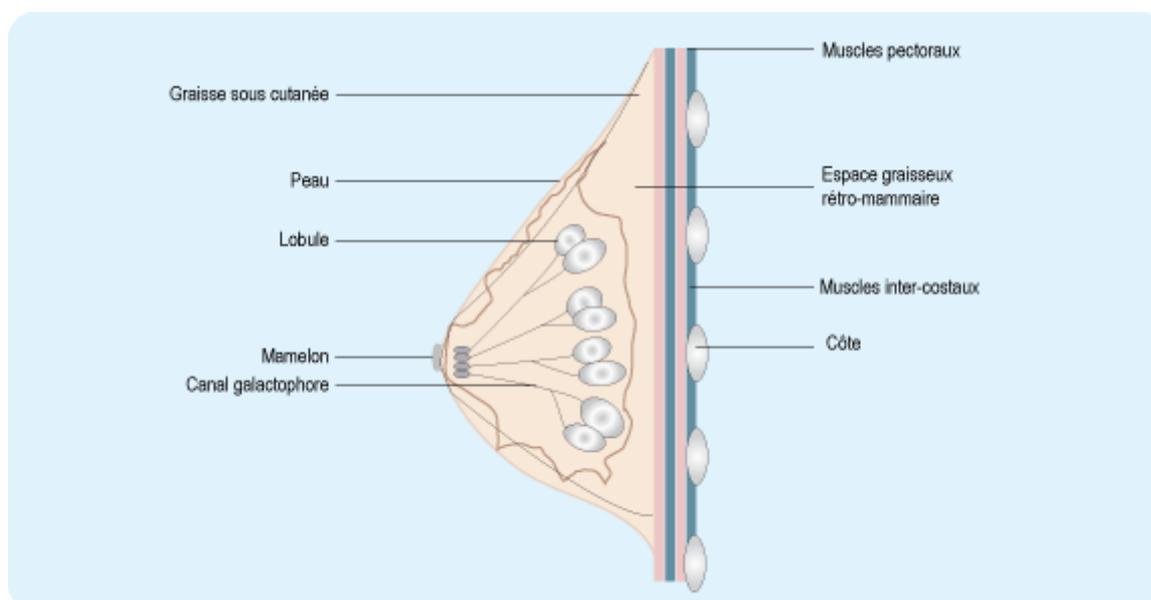
- Le cancer du rein
- Le cancer de la prostate
- Le cancer de la thyroïde
- Le cancer des tissus mous
- ...



➤ *Le cancer du sein :*

C'est le cancer le plus fréquent chez la femme. Plus le cancer du sein est détecté tôt, plus il se soigne facilement, et plus les chances de guérison sont élevées. Il est donc essentiel de faire les mammographies de dépistage, même en l'absence de tout symptôme, ainsi que pratiquer l'autopalpation !

Un sein contient une glande mammaire avec plusieurs compartiments séparés par du tissu graisseux. La glande mammaire est entourée d'un tissu de soutien composé de fibres, de graisse et de vaisseaux sanguins et lymphatiques.



Les cancers du sein les plus fréquents (95 % des cas) sont des adénocarcinomes. Ils se développent. Il existe d'autres types de cancers du sein beaucoup plus rares.

Selon le stade d'évolution, on distingue :

- Le cancer du sein non infiltrant ou in situ ; les cellules cancéreuses restent dans les canaux et les lobules
- Le cancer du sein infiltrant où les cellules cancéreuses envahissent le tissu mammaire et peuvent s'étendre et affecter les tissus aux alentours. Elles peuvent aussi atteindre d'autres parties du corps pour former des métastases.

Les glandes mammaires existent chez l'homme mais sont peu développées. Le cancer du sein chez l'homme est très rare et représente moins de 1 % de tous les cancers du sein.

➤ *Le cancer de la prostate :*

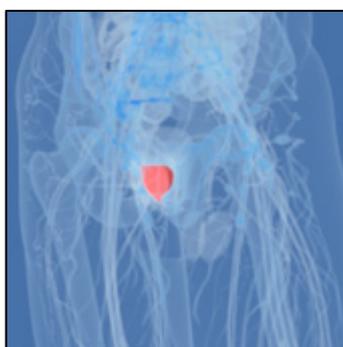
La prostate est la glande sexuelle masculine située entre la vessie en haut, le rectum en arrière. Son rôle est de produire une petite partie des sécrétions qui, avec les spermatozoïdes, constituent le sperme.

La prostate est une glande de la taille d'une noix, située sous la vessie, à la base du pénis et près du rectum. Abrisée au sein d'une capsule, elle entoure le canal qui transporte l'urine et le sperme jusqu'au bout du pénis (urètre).

Sous la dépendance de la testostérone sécrétée par les testicules, la **prostate** a pour principales fonctions de sécréter une composante de l'éjaculat (le liquide prostatique) et de se contracter pour permettre l'éjaculation.

La prostate se divise en 3 zones :

- Une zone périphérique, proche du rectum. Cette proximité la rend facile à palper au cours d'un toucher rectal. Elle constitue la plus grande zone de la prostate.
- Une zone de transition, située au milieu de la prostate. Elle entoure l'urètre et représente environ 5 % de la prostate jusqu'à l'âge de 40 ans. Avec le vieillissement, cette zone grossit pour devenir la partie la plus importante de la prostate.
- Une zone centrale, située à la base et entourant les canaux éjaculateurs. Elle représente 20% de la prostate.



➤ *Le cancer du poumon :*

Le cancer du poumon est l'un des cancers les plus répandus dans le monde

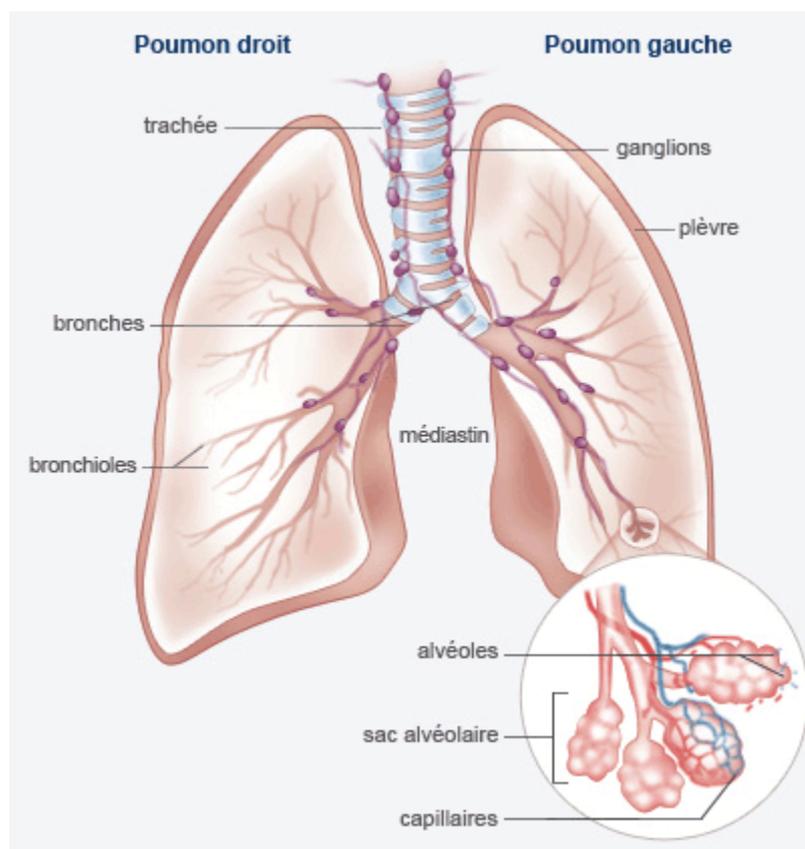
Le cancer du poumon se déclare généralement entre 50 et 65 ans. Principal responsable : le tabagisme. Il y a bien entendu d'autres facteurs incriminants.

Les cancers du poumon actuels sont les conséquences du tabagisme des 50 dernières années.

L'incidence du cancer du poumon chez les femmes a triplé ces 20 dernières années.

Chez les jeunes également, le taux de fumeurs est à la hausse depuis quelques années. Aujourd'hui, près d'un quart des 15-19 ans, filles comme garçons, fument.

Aussi, la meilleure arme pour lutter contre la mortalité liée à cette pathologie reste la prévention, en agissant en particulier contre le tabagisme.



Situés au niveau de la poitrine, les poumons assurent les échanges gazeux de l'organisme. Ils sont séparés par la région du médiastin qui contient le cœur, la trachée, l'œsophage et des ganglions lymphatiques.

Le poumon droit comporte trois lobes contre deux pour le poumon gauche.

Les cancers du poumon apparaissent majoritairement dans les cellules des bronches, mais ils peuvent également se développer au niveau des alvéoles.

➤ *Le cancer du pancréas :*

Le pancréas est une glande située dans l'abdomen, derrière l'estomac.

Cet organe est doté de deux fonctions importantes :

- La première, dite exocrine, est la production de sucs qui participent à la digestion et qui se déversent dans l'intestin
- La seconde, dite endocrine, est la production d'insuline

Le pancréas se compose anatomiquement de trois parties, de gauche à droite, la queue, le corps et la tête du pancréas.

Le cancer du pancréas touche plus d'hommes que de femmes. Il survient le plus souvent après 55 ans.

Une consommation chronique et excessive d'alcool est sans doute le facteur de risque le plus sérieux. Toutefois, ce cancer peut survenir en l'absence de tout facteur de risque connu.

Les signes cliniques sont généralement tardifs, dominés par l'altération de l'état général, les douleurs abdominales.

Le traitement repose avant tout sur la chirurgie.



➤ *Le cancer colorectal :*

Le cancer du côlon est une maladie des cellules qui tapissent l'intérieur du côlon ou du rectum. Il met du temps à se développer et peut être efficacement pris en charge grâce à un dépistage précoce.

Le cancer du côlon se développe à partir de lésions bénignes, les polypes. En grossissant, ces derniers peuvent se transformer en cancer, et provoquent souvent des saignements invisibles à l'œil nu. La détection des gros polypes et leur ablation permet de réduire le risque de cancer colorectal.

Les tumeurs colorectales se développent généralement à partir de la muqueuse tapissant les parois du côlon et du rectum. Leur dénomination dépend de leur position :

- À plus de 15 cm de l'entrée du rectum = cancer du côlon ;
- À moins de 15 cm de l'entrée du rectum = cancer du rectum.



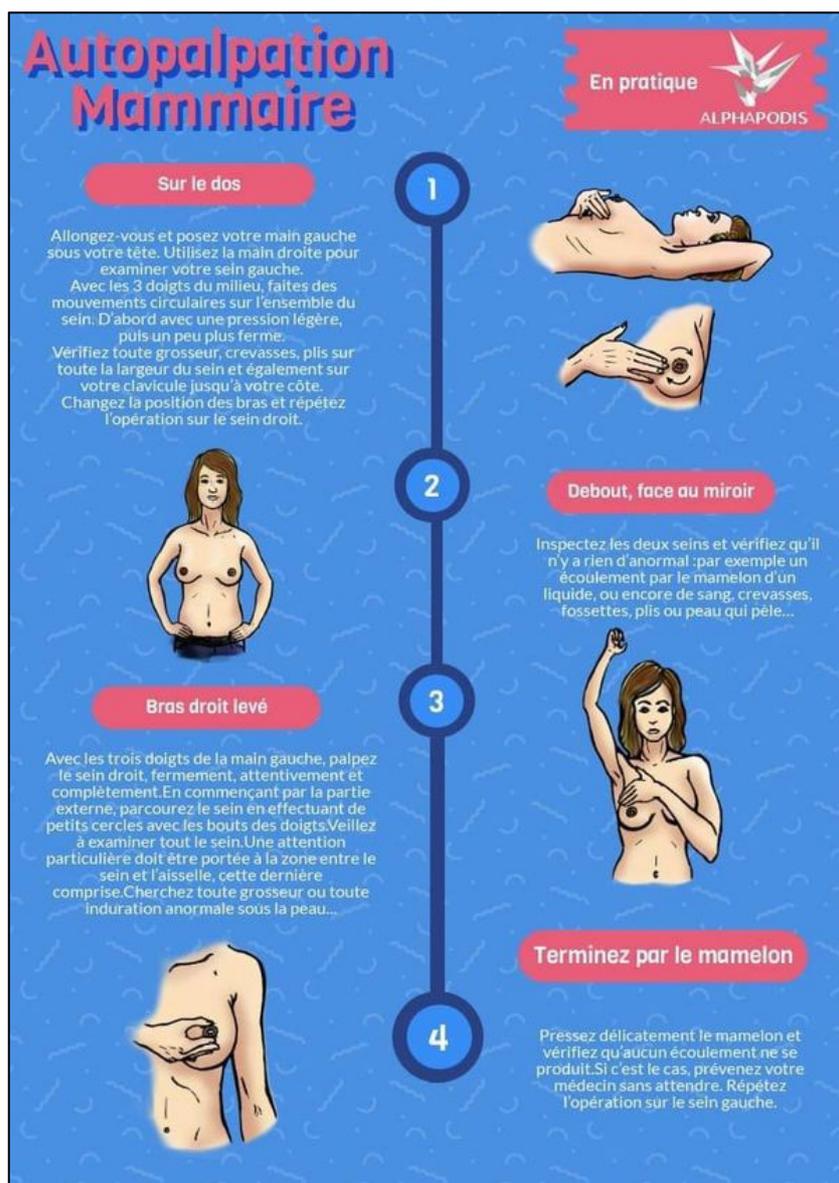
❖ ***Il existe différents types de traitements contre le cancer :***

- **LA CHIRURGIE** : L'intervention consiste à retirer la tumeur ainsi que les tissus lésés autour.
- **LA RADIOTHÉRAPIE** : c'est une méthode de traitement locorégional des cancers, utilisant des radiations pour détruire les cellules cancéreuses en bloquant leur capacité à se multiplier.
- **LA CHIMIOTHÉRAPIE** (qui ne fait pas perdre ses cheveux à chaque fois ! Le progrès a du bon me direz-vous) : consiste à administrer un ou plusieurs médicaments toxiques pour les cellules cancéreuses.
- **L'HORMONOTHÉRAPIE** : est un traitement qui agit sur l'ensemble du corps et qui a pour but d'empêcher la stimulation de certaines hormones sur les cellules cancéreuses.
- **L'IMMUNOTHÉRAPIE** : elle consiste à utiliser les défenses naturelles du patient, à mobiliser son système immunitaire afin qu'il reconnaisse les cellules cancéreuses et les détruise.
- **LA CURIETHÉRAPIE** : c'est une technique de radiothérapie où la source radioactive (parfois sous forme d'anneau) est placée à l'intérieur ou à proximité de la zone à traiter. Elle est notamment utilisée pour le cancer du col de l'utérus, de la prostate, du sein ou de la peau mais aussi dans d'autres cas et peut même être utilisée en combinaison avec d'autres traitements.

❖ **Le dépistage :**

De nos jours il existe plusieurs types de dépistage pour prévenir un cancer :

- Le cancer du sein : l'autopalpation de la poitrine, la mammographie
- Le dépistage du cancer colorectal : réaliser à domicile un test de recherche de sang dans les selles
- Le dépistage du cancer du col de l'utérus : Test de dépistage cervico-utérin chez le gynécologue
- Le cancer de la prostate : toucher rectal



Dans tous les cas, si vous détectez une anomalie sur votre corps (un grain de beauté grandissant, une tache suspecte, une grosseur nouvelle, un aphte qui ne disparaît pas...) parlez-en à votre médecin.



Maintenant que vous avez lu cet article, détachez-vous de votre écran et allez faire du sport parce que, rappelons-le, l'activité physique réduit les risques de cancer.



