

Fatigue, cancer et activité physique : Comment ça marche ?

Dans son livre « Anticancer » (2007), soulignant l'importance de ne pas négliger les techniques médicales (rayons, chimiothérapie) voire chirurgicales (ablation), le neuropsychiatre David SERVAN-SHREIBER proposait un ensemble de voies préventives du cancer à la portée de chacun. Parmi ces voies, il soulignait dans son dernier ouvrage (2011) l'importance primordiale de l'activité physique.

Comment l'activité physique peut-elle permettre de lutter contre le cancer et la fatigue qui en résulte ?

La fatigue et ses différentes dimensions

Depuis 1860, grâce aux travaux du neurologue et physiologiste [Setchenov](#), on sait que toute l'activité de notre organisme est présidé par le système nerveux central. Depuis, les composantes hormonales, enzymatiques et énergétiques de la fatigue ont été investiguées, concluant à des effondrements ou épuisements de celles-ci.

Plus récemment et comme le rapporte Maquet (2013), de récentes recherches incitent « à *rechercher ailleurs que dans le simple épuisement des substrats énergétiques[...]* ». Ainsi, « *la fatigue [serait] conditionnée par des interactions complexes entre les muscles et le cerveau. Sous l'effet des traumatismes subis[au cours de la pratique physique] des messages de plus en plus difficiles à interpréter sont adressés au cerveau* » (Ibid). Or, cette relation entre muscles et cerveau est réciproque installant alors un cercle vicieux : « *De son côté, le cerveau fatigué génère des ordres plus ou moins incohérents en direction des fibres musculaires* » (Ibid). La composante neuro-musculaire ne serait pas la seule, la fatigue touchant également d'autres organes impliqués dans l'effort : « *la fatigue du système respiratoire serait également impliquée dans la capacité à maintenir un niveau élevé d'effort dans la durée [...]* » (Ibid).

Fatigue induite par le cancer

Concernant les personnes souffrant de cancer, si la fatigue peut résulter aussi d'interactions informationnelles entre muscles et cerveau, d'autres mécanismes sont à prendre en considération : « *l'organisme [...] produit [...] des cytokines [I] inflammatoires [...]* » (Ranque-Garnier, 2018). Or, si ces cytokines sont « *utiles pour tuer les cellules cancéreuses [...] elles vont aussi, dans le cerveau, induire un comportement neurologique [...] une fatigue* » (Ibid).

Un autre cercle vicieux s'installe alors : Ce phénomène « *nous pousse vraiment à nous reposer, à ne plus voir personne [...]* » (Ibid). Or, comme le précise l'auteur, contrairement à une maladie infectieuse telle que la grippe, agir ainsi « *est très contre-productif dans le cadre du cancer [...]* » (Ibid).

[1] Cytokine : « Substance élaborée par le système immunitaire, réglant la prolifération de cellules ».

Eclairage sur la relation cancer, fatigue et douleurs diverses

On peut comprendre que les personnes souffrant de cancer aient le plus grand mal à concevoir mentalement la pratique d'une activité physique. Cependant, « si on rentre dans ce cercle vicieux d'écouter cette fatigue-là, on est de plus en plus fatigué et on a des troubles qui s'associent [...] des douleurs qui apparaissent notamment dans le dos [...] des troubles du sommeil ... » (Ibid).

Or, comme tout cercle vicieux, l'effet produit « se surajoute, jusqu'à avoir une augmentation à la fois de la fatigue, des douleurs et de l'anxiété voire de la dépression » (Ibid).

Pourquoi l'activité physique peut-elle permettre de sortir de ce cercle vicieux ?

L'activité physique : une alternative



Pour Ranque-Garnier : « C'est que l'antidote de l'effet néfaste des cytokines [...] ce sont les myokines [...] qui ne sont sécrétées que par les muscles » (Ibid). En effet, insoupçonnés par le plus grand nombre, les muscles comme les os agissent ainsi comme des glandes sécrétrices : « les muscles, c'est notre plus gros organe sécréteur du corps [mais] que si on le contracte volontairement » (Ibid).

Quelle est alors la dose d'activité physique nécessaire pour cela ?

« On a besoin d'une dose [...] d'au moins trente minutes de contractions par jour » (Ibid).

Mais, cela diffère avec l'âge, l'auteur précisant : « pour les enfants, c'est une heure » (Ibid).

L'effet n'est pas à attendre : « on se sent immédiatement moins fatigué [...] les effets sont immédiats sur humeur et fatigue et très souvent sur la douleur aussi » (Ibid).

L'activité physique en prévention

Plus globalement, l'activité physique aiderait le corps à lutter contre le cancer : « *Il y a une étude française qui montre que les femmes qui marchent 30 minutes, six fois par semaine, ont 50 % moins de rechute de leur cancer du sein, que celles qui ne marchent pas, pour aller travailler... on peut faire son activité physique en nageant, en jouant au volley, au foot avec des copains, et ça libère le stress physiquement* » (Servan-Shreiber, Op. cit). L'auteur précise que pour cet effet, la durée d'effort quotidien nécessaire dépendrait alors du type de cancer.

Conclusion

En plus d'installer de la fatigue, le cancer induit un autre cercle vicieux : Les « *cytokines inflammatoires [...] vont attaquer les muscles [...] les muscles fondent, on se sent moins fort, c'est une réalité, l'envie qu'on a [...] de moins bouger, ce qui fait encore fondre les muscles* » (Ranque-Garnier, Op. cit.).

Selon le même auteur (Op. cit.) : « *l'activité physique est le seul traitement validé en oncologie pour [lutter contre] la fatigue liée au cancer et aussi aux conséquences des traitements* » (Ibid).

Cet auteur précise : « *On avait observé les effets [...] depuis Hypocrate [...] Désormais, on comprend de mieux en mieux pourquoi ça marche et comment ça marche. Ce qui explique qu'on l'ait complètement intégré dans le panel thérapeutique à part entière* ».

Par ailleurs, avec la dose d'activité physique recommandée « *on va avoir [...] une centaine de facteurs qui sont aussi sécrétés par les muscles, qui vont aider le système à lutter contre les cellules cancéreuses, ce qui explique que l'activité physique a un effet [...] aussi sur la diminution des récurrences et donc, l'augmentation de survie* » (Ibid). Les effets démontrés sont suffisamment significatifs pour ne pas être ignorés : « *Pour certains cancers, on a montré jusqu'à 50% de mortalité en moins* » (Ibid).

Rachid ZIANE