

SANTÉ Homme

Combattre le cancer de la prostate par l'exercice

En plus d'améliorer la forme physique, une étude montre qu'un programme d'exercice aérobique ralentit la progression du cancer de la prostate chez des hommes à haut risque de développer des formes sévères de la maladie.



PHOTO ADOBE STOCK



RICHARD BÉLIVEAU

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

Au Canada, environ 11 % des hommes seront touchés par un cancer de la prostate au cours de leur vie, ce qui en fait le cancer ayant la plus forte incidence chez la population mâle. Cependant, plusieurs de ces cancers se développent lentement, sont peu agressifs et ne posent donc pas de danger immédiat pour la santé.

Pour les hommes atteints de ce type de cancer de la prostate à faible risque, on opte généralement pour ce qu'on appelle une surveillance active, c'est-à-dire qu'au lieu de traiter immédiatement le cancer par chirurgie et radiothérapie, on suit plutôt attentivement l'évolution du cancer à l'aide de tests et d'exams réguliers (dosage de l'antigène prostatique APS, examen physique) et les traitements sont initiés seulement si on observe une progression de la tumeur.

Ce suivi étroit est très important, car environ la moitié des hommes qui sont sous surveillance active requièrent un traitement anticancéreux plus agressif dans les 10 années qui suivent le diagnostic.

CŒUR ET PROSTATE, MÊME COMBAT

En plus d'être plus à risque de développer avec le temps un cancer de la prostate agressif, les hommes sous surveillance active sont généralement plus âgés et donc plus à risque de maladies cardiovasculaires, une des principales maladies chroniques touchant la population vieillissante.

En fait, les études indiquent que les hommes sous surveillance active ont globalement trois fois plus de risques de mourir d'une maladie cardiovasculaire que des complications du cancer de la prostate⁽¹⁾.

Pour augmenter les probabilités de survie de ces patients, il faut donc à la

fois améliorer la santé cardiovasculaire tout en freinant au maximum la progression du cancer de la prostate.

L'exercice physique est sans doute la meilleure façon d'y parvenir. Du côté cardiaque, il est clairement établi qu'une activité physique aérobique améliore la capacité cardiorespiratoire et réduit substantiellement la mortalité prématurée causée par les maladies cardiovasculaires.

Pour ce qui est du cancer, les études montrent sans équivoque que les personnes les plus actives et en meilleure forme physique ont un risque moins élevé d'être touchées par plusieurs types de cancer.

En général, les personnes physiquement plus en forme résistent également mieux aux traitements anticancéreux, ont moins de risques de récidence du cancer et présentent une probabilité de survie plus élevée.

UNE PIERRE, DEUX COUPS

Pour examiner l'impact de l'exercice aérobique sur la progression du cancer de la prostate, une équipe de chercheurs a recruté 52 hommes (âge moyen de 63 ans) diagnostiqués avec un cancer de la prostate localisé, de risque faible à modéré, et qui étaient sous surveillance active⁽²⁾.

Les participants ont été séparés aléatoirement en deux groupes, soit un groupe contrôle, sans changement à leur routine de vie, et un groupe d'intervention soumis à un entraînement de douze semaines d'exercice aérobique, à raison de trois séances par semaine.

Le programme choisi pour l'étude était l'exercice intermittent à haute intensité, une méthode d'entraînement basée sur une alternance d'efforts intenses, mais de courte durée, et de périodes d'activité de faible intensité ou

de repos.

Dans l'étude, l'entraînement consistait à faire courir les participants à intensité maximale pendant deux périodes de deux minutes, entrecoupées d'une période de récupération.

Après 12 semaines, les chercheurs ont pu noter que ce type d'entraînement avait déjà provoqué plusieurs améliorations à la santé des participants.

La première est évidemment la forme physique : les hommes soumis à l'exercice par intervalles montraient une augmentation notable du volume d'oxygène maximal consommé lors de l'exercice (VO₂ max), un paramètre qui est considéré comme le meilleur marqueur d'une bonne santé cardiovasculaire.

Les bienfaits du programme d'exercice ne s'arrêtent cependant pas là, car plusieurs paramètres associés au cancer de la prostate sont aussi améliorés : diminution du taux d'APS, diminution de la vitesse à laquelle l'APS augmente dans le sang et diminution du potentiel de croissance des cellules cancéreuses prostatiques.

L'exercice permet donc de faire d'une pierre deux coups, en améliorant à la fois la santé du cœur tout en ralentissant la progression du cancer de la prostate. Un autre exemple qui montre à quel point être physiquement actif représente la clé pour vivre longtemps en bonne santé.

(1) Hamdy FC et al. *10-year outcomes after monitoring, surgery, or radiotherapy for localized prostate cancer. N Engl J Med.* 2016; 375 : 1415-1424.

(2) Kang DW et coll. *Effects of exercise on cardiorespiratory fitness and biochemical progression in men with localized prostate cancer under active surveillance: The ERASE randomized clinical trial. JAMA Oncol.*, publié le 19 août 2021.

1 855-474-1111

NISSAN | ALBI NISSAN .COM

NV200 2021
CAMION COMMERCIAL
POUR LIVRAISON IMMÉDIATE!

LA MEILLEURE GARANTIE POUR FOURGONS COMMERCIAUX AU CANADA!
5 ANS/ 160 000 KM
GARANTIE INTÉGRALE LIMITÉE

JDM2340711

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.