

● Exercices et fatigue liée au cancer

P. Chevalier

La fatigue liée au cancer est définie comme une sensation subjective caractérisée par un sentiment envahissant et persistant de fatigue non soulagé par le sommeil ou le repos et pouvant affecter négativement un individu au point de vue bien-être émotionnel, physique et mental¹. Nous présentons dans ce même numéro de Minerva les résultats d'une synthèse méthodique concernant l'efficacité de traitements médicamenteux pour atténuer cette fatigue². Les preuves d'efficacité limitée étaient réservées à de rares médicaments (le méthylphénidate, l'érythropoïétine et la darbépoétine en cas d'anémie). Une autre synthèse méthodique évalue l'efficacité de la pratique d'exercices pour diminuer cette fatigue³. Les auteurs ont isolé 28 RCTs (N=28) incluant un total de 2 083 patients (n=2 083) adultes, en majorité des femmes traitées pour un cancer du sein (N=16, n=1 172). Une méta-analyse est effectuée sur 22 comparaisons avec données suffisantes, de programmes d'exercices versus contrôle. Le traitement comparateur est généralement une absence d'intervention ou des soins habituels, mais d'autres sont l'inscription en liste d'attente, relaxation, stretching, Tai-Chi ou psychothérapie de groupe, ce qui constitue un ensemble fort disparate. L'intervention dure de 3 à 32 semaines (mode 12). L'évaluation de la fatigue (légère, modérée, sévère) n'est pas faite en fonction de seuils validés entre ces 3 grades. Les exercices sont plus efficaces : DMS -0,23 ; IC à 95% de -0,33 à -0,13. Les auteurs concluent que la pratique d'exercices durant le traitement et après le traitement est bénéfique pour les patients se plaignant de fatigue liée au cancer. Les précisions manquent cependant pour recommander un type optimal d'exercice (aérobie, résistance), son mode, la fréquence et la durée des sessions et son intensité.

Cette synthèse méthodique apporte des preuves d'une efficacité, en termes de diminution de la fatigue, de la pratique d'exercices pendant et après un traitement pour un cancer chez un adulte.

Références

1. Bennett B, Goldstein D, Lloyd A, et al. Fatigue and psychological distress- exploring the relationship in women treated for breast cancer. *Eur J Cancer* 2004;40:1689-95.
2. Chevalier P. Médicaments et fatigue liée au cancer. *MinervaF* 2009;8(4):51.
3. Cramp F, Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 2.