

# 156 798€ pour favoriser l'activité physique des patients ayant (eu) un cancer

La Fondation Cancer soutient un projet de recherche du Prof. Dr Daniel Theisen et du Dr Alexis Lion du *Luxembourg Institute of Health* (LIH). Leur projet de recherche intitulé '*Motivational interviewing to increase physical activity behaviour in breast, endometrial and colorectal cancer patients in the Grand-Duchy of Luxembourg: a pilot randomized controlled trial*' a pour but d'évaluer la faisabilité et l'efficacité des entretiens motivationnels sur le niveau d'activité physique des patients atteints de cancer.



## BIOGRAPHIE

**NOM :** Dr Alexis Lion  
**DATE DE NAISSANCE :** 27/03/1983  
**NATIONALITÉ :** Française  
**TITRE :** Dr (PhD)  
**ETUDES :**  
Doctorat en Sciences de la Vie et de la Santé  
(2010, Université Henri Poincaré, Nancy)  
**EMPLOI :**  
Chercheur postdoctorant,  
*Sports Medicine Research Laboratory,*  
*Luxembourg Institute of Health*



## BIOGRAPHIE

**NOM :** Prof. Dr Daniel Theisen  
**DATE DE NAISSANCE :** 01/03/1969  
**NATIONALITÉ :** Luxembourgeoise  
**TITRE :** Prof. Dr (PhD)  
**ETUDES :**  
Doctorat en kinésithérapie et réadaptation  
(1999, Université catholique de Louvain)  
**EMPLOI :**  
Responsable du *Sports Medicine Research*  
*Laboratory, Luxembourg Institute of Health*



## Motiver les personnes atteintes d'un cancer à adopter un style de vie actif

### Activité physique: une « pilule » à prendre pendant et après de le traitement

L'activité physique n'est pas seulement efficace dans la prévention primaire de plusieurs types de cancer, mais elle est également importante après le diagnostic. De nombreuses études publiées ces dernières années suggèrent ainsi un rôle préventif de l'activité physique sur le risque de récidive et de décès par cancer chez des patients sous traitement. Les preuves des bénéfices de l'activité physique sur le pronostic (p. ex. progression du cancer, apparition de nouvelles tumeurs primaires, récurrence du cancer) sont évidentes pour de nombreux types de cancer tels que le cancer du sein, le cancer colorectal et le cancer de l'endomètre.

De plus, à la suite d'un cancer, les patients ont un risque plus important de présenter des comorbidités telles que la dépression, l'obésité, le diabète ou des problèmes cardiaques. Ce risque est diminué par la pratique régulière d'une activité physique, qui engendre de nombreux bénéfices corporels: elle contribue au maintien et au développement de la capacité cardio-pulmonaire, de la force musculaire, de la densité osseuse, de la flexibilité et de l'équilibre; elle facilite la gestion du poids corporel et diminue la fatigue. Sur le plan émotionnel, on note que l'activité physique permet d'améliorer le sommeil et d'augmenter l'estime de soi; elle diminue la dépression et la dépendance. Par conséquent, l'activité physique contribue largement à améliorer la qualité de vie des patients atteints de cancer.

### Faible engagement des patients dans les activités physiques

Le faible engagement dans les activités physiques des patients au Luxembourg n'est pas très différent de ce que l'on observe dans les autres pays à revenu

élevé. Aux États-Unis et en Australie, moins de 50 % des patients qui ont eu un cancer du sein atteignent les recommandations minimales en matière d'activité physique<sup>1</sup>. En effet, 40 % des femmes concernées atteignent ces recommandations minimales cinq ans après le traitement, alors qu'elles ne sont plus que 21 % à les atteindre 10 ans après le traitement.

### Entretiens motivationnels pour augmenter le niveau d'activité physique de chaque patient

Depuis quelques années, un changement de paradigme est en train de s'opérer, à savoir la prescription des activités physiques par les médecins. Cependant, la seule prescription ne semble pas être suffisante pour modifier durablement le comportement des patients vers un style de vie plus actif comprenant la pratique régulière d'une activité physique. Ainsi, il est important d'inscrire les recommandations en matière d'activité physique dans un processus motivationnel personnalisé aux spécificités de chaque patient. Les « entretiens motivationnels », utilisés depuis longtemps dans le traitement des comportements addictifs, font l'objet d'une attention récente pour lutter contre l'inactivité physique. Cette approche utilise des discussions ouvertes entre un conseiller (par exemple: un infirmier/une infirmière qui a suivi la formation spécifique aux entretiens motivationnels) et un

#### REMISE DE CHÈQUE

*(de g. à dr.) Dr Carlo Bock, président de la Fondation Cancer, Prof. Dr Daniel Theisen, Dr Alexis Lion, M. Karl-Heinz Dick, directeur administratif et financier du LIH et Lucienne Thommes, directrice de la Fondation Cancer*

patient pour développer ses propres motivations dans le but d'obtenir un changement de comportement durable. Le patient est régulièrement guidé par le conseiller lors d'entretiens téléphoniques et/ou en face à face pour explorer et supprimer ses contradictions par rapport au manque d'activité physique. Les entretiens motivationnels ont plusieurs avantages qui permettent une implémentation rapide dans le système de santé. L'ensemble des professionnels de la santé et/ou du sport peuvent réaliser efficacement les entretiens motivationnels, après avoir suivi une formation spécifique. De plus, l'entretien motivationnel est particulièrement bien accepté par les patients. Cette approche s'est révélée efficace pour augmenter le niveau d'activité physique de patients atteints de maladies chroniques telles que la fibromyalgie, la sclérose en plaques, l'obésité et les maladies cardiovasculaires. En revanche, il existe actuellement peu de données chez des patients atteints d'un cancer. Il est ainsi nécessaire d'étudier l'efficacité des entretiens motivationnels pour modifier durablement le comportement de patients atteints d'un cancer au regard de l'activité physique. C'est dans ce contexte que l'étude MIPAClux<sup>2</sup> a été développée. ●

*1 Recommandations mondiales (Organisation mondiale de la Santé) en matière d'activité physique pour la santé pour une personne adulte : au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes par semaine d'activité physique d'intensité vigoureuse.*

*2 Motivational interviewing to increase physical activity behaviour in breast, endometrial and colorectal cancer patients in the Grand-Duchy of Luxembourg: a pilot randomized controlled trial.*

## Etude MIPAClux<sup>2</sup>

L'étude MIPAClux, financée par la Fondation Cancer, est conduite par le *Sports Medicine Research Laboratory* du LIH. Son objectif est d'évaluer la faisabilité et l'efficacité des entretiens motivationnels sur le niveau d'activité physique, la condition physique et la qualité de vie de patients atteints d'un cancer. Parmi les patients souhaitant participer à cette étude-pilote, un groupe sera sélectionné au hasard et recevra, parallèlement aux soins standards, 12 séances d'entretien motivationnel en 12 semaines, soit une par semaine. Un second groupe, le groupe contrôle, recevra uniquement les soins standards. Plusieurs mesures seront réalisées avant et après la période de suivi auprès des participants des deux groupes. L'activité physique courante sera évaluée grâce à un accéléromètre. La condition physique sera évaluée grâce à un test d'endurance et des mesures de la force musculaire. Ces mesures seront également prises après six mois de suivi, afin d'évaluer les changements de comportement à plus long terme. Enfin, la rentabilité des entretiens motivationnels sera évaluée à partir de questionnaires sur la qualité de vie et les dépenses liées à la santé et la pratique des activités physiques. Ces questionnaires seront administrés plusieurs fois au cours du suivi.

L'étude MIPAClux se focalise (pour l'instant) sur les patients qui ont (eu) un cancer non métastatique, soit du sein, du côlon ou de l'endomètre. Les patients seront recrutés au moins trois mois après la chirurgie ou la chimiothérapie, et jusqu'à 24 mois après la fin du dernier traitement primaire contre le cancer. Enfin, les patients admissibles doivent être en mesure de s'engager dans une activité physique régulière. Les résultats de cette étude-pilote permettront d'évaluer l'intérêt d'introduire les entretiens motivationnels dans la routine clinique et d'étendre la démarche à d'autres types de patients. ●

