

marie claire

Marion
Cotillard
la divine

BEAUTÉ
*Des cheveux
forts pour
l'automne*

REPORTAGE
*Avec les Israéliennes
anti-guerre*

*Seule, et alors ?
La nouvelle libération
des femmes*

ACCESSOIRES
*Nos 50
coups de cœur*

CANCER DU SEIN
*Quand le sport
change la donne*

N°878 NOVEMBRE 2025

L 15511 - 878 H - F: 2,90 € - RD





Cancer du sein

Quand bouger change la donne

Santé Pratiquer une activité physique suivie pendant un traitement contre le cancer du sein? L'idée est loin d'être folle: des études montrent que les thérapies sont alors mieux tolérées et les risques de récurrence – et de mortalité – considérablement réduits. À condition d'être bien accompagnée.

Par Isabelle DURIEZ Photos Camille McOUAT

Quand Amandine Caron va à la Maison, ce n'est pas pour se reposer, mais pour bouger. Pour se réapproprier son corps en douceur. Retrouver ses capacités physiques sans réveiller la douleur. Cette maison-là est ouverte aux femmes touchées par un cancer du sein. C'est une villa moderne, à Roncq, près de Lille: salon cosy, grande cuisine, baies vitrées, terrasse et jardin... Une suite parentale sert de studio de yoga, et une chambre, de cabinet de soins socio-esthétiques. Depuis un an, elle y pratique le fascia yoga, la gym douce, la marche nordique, et les discussions entre copines autour d'un thé. Elle s'y est aussi préparée à huit jours de randonnée sur le chemin de Compostelle. «Une expérience intense avec des femmes formidables. On partage tellement de choses, tout en vivant la maladie chacune à sa façon.»

Amandine, 48 ans, a appris l'existence de son cancer du sein en janvier 2024. Très vite, les médecins lui ont conseillé de faire de l'activité physique pour limiter les effets secondaires des traitements. Comme beaucoup, elle a commencé par marcher seule. «J'avais l'impression d'évacuer la toxicité, se souvient-elle. Mais d'un point de vue cardio et renforcement musculaire, ce n'était pas foufou.» Elle aurait pu aller faire de la gym avec d'autres malades, à l'hôpital. «Trop loin et je n'avais vraiment pas envie de revenir dans un environnement médical», soupire-t-elle. La salle de sport? Elle a tenté. «Les autres femmes étaient en pleine forme, alors que j'étais en post-op et en chimiothérapie, avec mon bonnet sur la tête.» Plus tard, elle s'est mise à l'aquabiking: «Mais je n'arrivais pas à suivre. Le lendemain, j'étais vidée et j'avais mal partout. Faut vraiment aller la chercher, la motivation, dans ces cas-là...»

Le 8 septembre, des cours de yoga sont dispensés dans le jardin de la Maison, à Roncq, près de Lille, adaptés aux femmes touchées par un cancer du sein.

Comme elle, de nombreuses patientes se trouvent désarmées face au conseil médical de «pratiquer une activité physique» pendant le parcours de soins. Où? Quoi? Comment? «Quand elles arrivent ici, elles me disent: mais pourquoi on ne m'a pas parlé de vous plus tôt?», témoigne Maureen Govart, la fondatrice de La Maison. Deux cents femmes y sont accueillies, souvent pour des soins socio-esthétiques, de l'art-thérapie, de la sophrologie... «Et chaque fois, nous leur demandons si elles pratiquent une activité physique régulière. Cela devrait être systématique.» Maureen a créé l'association Mon bonnet rose après son cancer du sein, en 2017. Depuis qu'elle a appris qu'une activité physique bien adaptée réduit de 25% le risque de récurrence*, elle estime que cela devrait être proposé dès l'annonce du diagnostic. «Mais bien souvent, observe-t-elle, les médecins oublient ou donnent l'information en passant. Et à chacune de se débrouiller.» Le professeur Florian Scotté, chef du département d'organisation des parcours patients à l'Institut Gustave-Roussy, le reconnaît: «Il nous arrive d'oublier, et ce n'est pas une faute, mais cela devrait effectivement faire partie des échanges entre médecin et patiente au même titre que les traitements.»

DEPUIS PLUS DE VINGT ANS, LES ÉTUDES CLINIQUES PROUVENT, en effet, que l'activité physique est bénéfique, une idée au départ contre-intuitive: n'allait-on pas épuiser son organisme, le rendre plus vulnérable, voire se blesser? Au contraire, l'Institut national du cancer (Inca) a établi, en 2017, que le sport permet non seulement de lutter contre les douleurs chroniques et d'améliorer la qualité de vie post-cancer, mais que son impact positif se fait même sentir avant et pendant les traitements. Aujourd'hui, on l'inclut dans des programmes de préhabilitation pour les personnes déconditionnées (qui n'ont pas d'activité depuis longtemps ou ont été longtemps alitées, ndlr), pour prévenir la réduction des capacités cardio-respiratoires et la fonte de la masse musculaire pendant les traitements, explique l'oncologue. Pendant le parcours, elle aide à mieux supporter les effets secondaires et la fatigue. «Le traitement étant mieux toléré, son efficacité est améliorée, car la patiente le suit jusqu'à son terme.» Après, elle joue sur la fatigue, les troubles du sommeil, les douleurs chroniques... Sur le long terme, elle réduit le risque de rechute. Dès 2014, une publication a montré que le risque de mortalité est réduit de 34 à 50 % chez les femmes atteintes d'un cancer du sein et pratiquant une activité physique soutenue et régulière.

«Plus on reprend une activité tôt pendant le parcours de soins, plus les bénéfices sont élevés», souligne Florian Scotté. La dernière étude importante, présentée en juin au congrès de l'American Society...

... of Clinical Oncology, montre que des patients participant à un programme d'exercice physique structuré, dans les six mois à un an après la fin de leurs traitements, présentent un risque de récurrence ou de nouveaux cancers inférieur de 28 % à celui des patients ayant juste été informés. *« Cette étude concerne le cancer colorectal, mais elle est transposable au cancer du sein. Ces chiffres de survie sans récurrence sont très encourageants, se réjouit l'oncologue. Et montre que donner l'information ne suffit pas, il faut soutenir le patient. »*

Le point commun de ces études : l'activité physique doit être régulière et adaptée à chacun·e. La recommandation est de 150 minutes par semaine d'activité modérée. *« On sait aujourd'hui qu'il vaut mieux faire 30 minutes par jour, 5 jours par semaine, plutôt que deux grosses séances dans la semaine »,* explique la docteure Évelyne Renault-Tessier, responsable des soins de support à l'Institut Curie. La régularité est clé. *« Les 150 minutes par semaine sont un objectif à atteindre. Si on a perdu ses forces, chaque minute compte. On peut commencer par 5 minutes par jour, se lever, marcher, se laver, puis 10 minutes, 20 minutes, etc. Chacun démarre avec des capacités physiques et un impact de la maladie et de ses traitements différents. L'important, c'est la progression. »* Et de ne pas se décourager.

ENSUITE, IL S'AGIT DE COMBINER TROIS TYPES D'ACTIVITÉS : des exercices mettant en action le système cardio-respiratoire, un renforcement pour augmenter la masse musculaire et réduire la masse grasse et des exercices d'étirement et d'équilibre. *« Certaines chimiothérapies sont toxiques pour le système nerveux et provoquent des troubles de l'équilibre et de la démarche, c'est pourquoi la gym douce, le yoga, etc. sont importants »,* détaille Évelyne Renault-Tessier. Quant à l'intensité de l'effort, il doit être ressenti comme modéré. *« On doit pouvoir parler, mais pas non plus faire des phrases longues, explique Victor Poupard, enseignant d'activité physique adaptée (APA) à la Maison sport-santé du Mans. Il n'y a pas de contre-indication, dès lors que ces activités sont adaptées et supervisées par un professionnel. »* * Cela ne veut pas dire que l'on ne peut pas pratiquer seule. *« Parfois, les patientes sportives ont simplement besoin d'être rassurées et d'avoir l'autorisation de leur médecin »,* confirme Florian Scotté. Mais, la plupart des personnes ont besoin d'être accompagnées et stimulées. C'est le rôle des kinésithérapeutes, éducateurs médico-sportifs et enseignants formés à l'APA. *« On va définir un programme sur mesure en fonction de la pathologie, des capacités et des besoins de chacun, précise Victor Poupard. Une personne dont la dénutrition ou la fatigue sont sévères, on lui fera faire des exercices sur chaise pour renforcer le haut du corps et gagner en mobilité au niveau du bras opéré. »*

“Plus on reprend une activité tôt pendant le parcours de soins, plus les bénéfices sont élevés.”

Pr Florian Scotté, de l'Institut Gustave-Roussy

« De plus en plus de sports sont accessibles aujourd'hui en version adaptée », explique Catherine Terrade, 63 ans. Y compris le rugby, qu'elle pratique depuis cinq ans. Lors de son premier cancer du sein, en 2014, elle n'a pas accroché avec l'APA proposée à l'Institut Gustave-Roussy. Mais elle a vu une affiche pour du rugby. Elle s'est dit : *« Impossible dans mon état. »* Son frère, son mari et ses deux fils sont rugbymen. Les mêlées et placages au sol, elle connaît. *« Je sortais de deux opérations et d'une chimiothérapie, raconte-t-elle. Je ne pouvais même pas lever les bras, ils étaient mous. »* Lorsqu'en 2020 elle est traitée pour un deuxième cancer du sein, elle fonde une section Rugby Santé au sein du Rugby Club Val de Bièvre, à Villejuif. Cinq ans plus tard, ils sont 29 à s'entraîner deux fois par semaine, dont 22 femmes, en grande majorité touchées par le cancer du sein. *« Oubliez le rugby vu à la télé »,* exhorte Catherine. Le rugby santé est joué à cinq, avec un plus petit ballon. Les coachs formés par la Fédération française de rugby adaptent la séance à chacun·e. *« Pas de mêlée ni de placage, rassure Catherine. Si on ne peut pas courir, on marche. On manipule le ballon avec ses mains, puis ses bras, et, petit à petit, on utilise tout son corps. Et puis, on est dans un stade, en plein air, ça fait beaucoup de bien. »* Il y a des jours où certaines n'ont pas l'énergie d'aller à l'entraînement. *« Mais savoir que l'on va retrouver l'équipe, en toute bienveillance, jouer et rire, cela motive. »*

SELON VICTOR POUPARD, ÉGALEMENT DOCTEUR EN STAPS, le plus important est de trouver une activité qui procure joie et plaisir, pour tenir dans la durée. *« Car ce n'est pas comme prendre un médicament, pratiquer une activité demande de l'engagement. »* Dans une thèse, il a mis en lumière comment les besoins évoluent au fil de la maladie. Si, lors de l'annonce, la saturation cognitive, liée à l'afflux d'informations médicales, fait qu'on a envie de marcher seul·e dans la nature, il n'en est pas de même avec les traitements : *« L'entourage ne comprend pas toujours ce qu'est cette fatigue induite par le cancer, on se sent isolé, il est alors pertinent de ... »*



... rejoindre des séances collectives, entre pairs. Le plaisir de se retrouver surpasse alors la difficulté à se mobiliser. » La période de rémission, elle, est « paradoxalement la période la plus ébranlante de la maladie », car les séquelles et la fatigue persistante sont exacerbées par les exigences du retour à une vie active. « Les séances avec des non-malades peuvent alors servir de sas d'adaptation. »

Pour l'heure, Amandine Caron, qui suit un traitement d'immunothérapie pour réduire les risques de récurrence, avec son lot de douleurs articulaires et de troubles du sommeil, n'a aucune envie de quitter la Maison. « Il faudra bien laisser la place à d'autres », reconnaît-elle pourtant. Elle compte sur la salle de 70 m² que Maureen Govart prévoit

de faire construire grâce au prix Ruban Rose que l'association a gagné l'an passé. « On pourrait avoir quelques machines adaptées, comme un rameur et un vélo, explique celle-ci. Et mettre en place un parcours dédié avec des bilans aux différentes étapes. » Actuellement, la professeure APA est une kiné spécialisée dans la rééducation post-cancer du sein. Celle de yoga s'est formée pour accompagner les patientes, après avoir été malade en 2018. « J'ai encore besoin de me sentir bien dans ce groupe », confie Amandine. Mais elle se fait à l'idée, qu'un jour, elle retournera en salle de sport. ●

(*) Pour trouver une APA : lavieautour.fr, cancer.fr ou sportetcancer.com

En 2020, après son deuxième cancer du sein, Catherine Terrade a fondé une section Rugby Santé au sein du Rugby Club Val de Bièvre, à Villejuif.

• LES GESTES À DÉVELOPPER AU QUOTIDIEN POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE CANCER DU SEIN, À DÉCOUVRIR SUR MARIECLAIRE.FR

La mission de Ruban Rose



Créée en 2003 par les groupes Estée Lauder et Marie Claire, l'association Ruban Rose est aujourd'hui la référence nationale dans la lutte contre le cancer du sein. Sa mission : sensibiliser le plus grand nombre à l'importance du dépistage et soutenir financièrement la recherche. Chaque année, la campagne Octobre Rose marque un temps fort de mobilisation. Lancée à l'échelle internationale, elle vise à communiquer auprès des femmes et de leur entourage sur l'importance de la surveillance mammaire. Plus le cancer du sein est détecté tôt, plus il se soigne facilement, et plus les chances de guérison

sont élevées. Pour la prise en charge précoce d'un cancer du sein de petite taille et dont les caractéristiques biologiques sont favorables, on observe 99 % de chances de guérison cinq ans après le diagnostic. Pour faire face à un cancer qui touche une femme sur huit, l'association peut compter sur une mobilisation croissante : mécènes, entreprises, particuliers, associations, collectivités locales... Grâce à cet engagement collectif, 3,8 millions d'euros ont été collectés en 2024. Depuis plus de vingt ans, dans le cadre des prix Ruban Rose, l'association soutient activement la recherche. Près de 12,5 millions d'euros

ont ainsi été reversés à 120 programmes de recherche. Cette année, 2,15 millions d'euros permettront de financer dix nouveaux projets. Depuis 2012, pour rendre hommage à Evelyn H. Lauder, The Estée Lauder Companies France organise le concours de photo national Estée Lauder Companies Pink Ribbon Photo Award, en soutien à l'association. L'événement vise à sensibiliser le grand public à travers l'art. Les finalistes de l'édition 2025 ont été dévoilés début octobre. Les noms des quatre lauréat-es seront révélés lors d'une cérémonie exceptionnelle le 15 novembre, à Paris Photo, au Grand Palais, à Paris.