

OCTOBRE ROSE 2023

Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation (FFHM)

CREPS Hauts-de-France

Ligue Hauts-de-France d'Athlétisme (LHFDA). Les conférences du Running

Dr. Béchir BOUDJEMAA, Médecin Fédéral FFHM

Médecin-coordonnateur de l'Unité médicale du CREPS Hauts-de-France

Introduction : Les Cancers du sein

Etant médecin des trois entités, il m'est apparu nécessaire de faire une action commune en cet Octobre Rose 2023.

La FFHM apportant son expertise sur l'apport de la musculation et ses différents programmes. Le CREPS Hauts-de-France et son Unité Médicale (UM) apportant son expertise pour diffuser une information médicale importante pour ses jeunes sportifs en structure Pôle. L'Unité Médicale sera rose tout le mois d'octobre avec des grosses actions de sensibilisation. Le CREPS Hauts-de-France et sa Maison Sport Santé va bientôt accueillir tout type de population pour la remise en condition physique et sportive. C'est le grand terrain de jeux et santé. La LHFDA avec ses conférences du running apportent sa formation et son savoir faire pour sensibiliser la communauté running pour courir en rose.

Qu'est-ce qu'un cancer ?

Le Cancer est la première cause de mortalité en France. Un cancer se développe à partir de cellules anormales qui se multiplient de façon incontrôlée au détriment de la bonne santé de l'organisme. Il existe des tumeurs bénignes et des tumeurs malignes.

Les tumeurs bénignes sont à surveiller car peuvent comprimer un organe (exemple un fibrome utérin) ou évoluer vers des tumeurs malignes, d'où l'intérêt des dépistages systématiques (gynécologiques ou digestifs). Les tumeurs malignes dites cancéreuses sont à dépister et à traiter rapidement du fait du caractère évolutif et anarchique des cellules cancéreuses et de leur diffusion dans l'organisme. On parle alors de métastases.

Qu'est-ce qu'un cancer du sein ?

C'est un cancer qui se développe dans le sein qui est un organe de type glandulaire et dont la fonction est de produire du lait lors de l'allaitement. Le cancer du sein est le plus fréquent des cancers de la femme avec environ 60000 cas nouveaux /an en France. Ce chiffre est en constante augmentation en raison notamment du dépistage organisé.

Ce dépistage permet un diagnostic et une prise en charge de plus en plus rapide et aujourd'hui on estime que 87°/° des patientes sont encore en vie 5 ans après le diagnostic. A noter qu'il existe aussi un cancer du sein chez l'homme nettement plus rare (1°/° des cancers du sein).

Les facteurs de risque

Plusieurs facteurs de risque sont identifiés :

- L'âge : 2/3 après 50 ans.
- Les antécédents familiaux : 5°/° des cancers du sein seraient liés à des prédispositions génétiques.

- Les antécédents personnels : récurrence à l'autre sein à surveiller.
- L'hygiène de vie : sédentarité, surpoids et obésité, alimentation riche en graisse et sucre.
- Travail de nuit ou en horaires décalés (risque évoqué).
- Oestro-progestatifs ou traitements hormonaux de la ménopause (risque relatif).

Le dépistage

Le dépistage repose sur des gestes simples et systématiques :

- Auto-palpation régulière des seins.
- Consultation gynécologique régulières au moins tous les 2 ans.
- Dès l'âge de 50 ans, dépistage organisé et gratuit par une mammographie.

La prise en charge

La prise en charge doit être rapide pour graduer la maladie avec des examens complémentaires : échographie, prélèvements divers (biopsie) et bilan d'extension.

Les traitements

Les traitements d'un cancer du sein dépendent de la nature, de la localisation et du stade évolutif de la maladie.

- La chirurgie est soit conservatrice : c'est la tumorectomie où consiste une ablation de la totalité du sein, c'est la mastectomie avec des conséquences esthétiques.
- Le traitement médical est choisi également avec le cancérologue : radiothérapie, chimiothérapie, hormonothérapie.

Vivre avec et après un cancer du sein

Le sein est un des organes symboliques de la sexualité et de la féminité. La maladie apporte une reconsidération du couple et une remise en cause de la relation. La lutte contre les facteurs de risque que sont la sédentarité, l'hygiène alimentaire, le surpoids, le stress et la sédentarité est importante.

L'activité physique et sportive permet à ces femmes une valorisation de leur corps par la musculation (notamment la silhouette) et la course à pied par son aspect ludique et la découverte d'espaces. La femme sportive a nettement moins de chance de récurrence de la maladie. De nombreuses études en attestent. La silhouette et le mental s'en trouvent grandement améliorés. La vie sociale et sportive devient un *Sportivement*.



Les effets positifs de la musculation dans la prévention et le traitement de la maladie cancéreuse

Par Ludwig WOLF, Conseiller Technique National FFHM

Le cancer se développe plus fréquemment lorsque la composition corporelle se dégrade (source HAS). Ce n'est pas la seule cause mais de manière très schématique l'augmentation de la masse grasse favorise les phénomènes inflammatoires et donc l'apparition de la maladie. Une fois déclarée, la pathologie et les effets secondaires de ses traitements entraînent une diminution de la masse musculaire. Un cercle vicieux s'installe car la perte de la masse maigre aggrave le pronostic du patient. La pratique régulière de la musculation adaptée améliore la composition corporelle (moins de masse grasse et plus de masse maigre).

Les bienfaits sont nombreux : bien-être, régulation de l'humeur, renforcement de l'organisme. La musculation contribue ainsi à créer un terrain plus favorable à la prévention de la maladie (prévention primaire), lorsqu'elle est installée en freinant son développement (prévention secondaire) et enfin, en limitant sa récurrence (prévention tertiaire, source OMS).

La FFHM s'engage dans la lutte contre le cancer en développant l'haltérophilie-musculation santé et vous accueille dans ses clubs participants pendant **Octobre Rose**.