
Réentrainement à l'exercice : effets sur l'insomnie, chez des patientes atteintes d'un cancer du sein, non métastatique, en cours de chimiothérapie

Chloé Drozd*^{1,2}, Elsa Curtit^{3,4}, Sophie Paget-Bailly^{4,5}, Nathalie Meneveau⁶, Valérie Gillet⁷, and Fabienne Mougin-Guillaume^{1,8}

¹UR SINERGIES : Soins intégrés, Nanomédecine, IA Ingénierie pour la Santé – UR SINERGIES – France

²Université de Haute-Alsace (UHA) Mulhouse - Colmar – Université de Haute-Alsace (UHA) Mulhouse - Colmar – France

³Service d'Oncologie Médicale, CHU Jean Minjot – Hôpital Jean Minjot - CHU Besançon – France – France

⁴Interactions hôte-greffon-tumeur, ingénierie cellulaire et génique - UFC (UMR INSERM 1098) – Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, Etablissement français du sang [Bourgogne-Franche-Comté], Université de Franche-Comté, Etablissement français du sang [Bourgogne-Franche-Comté] – France

⁵Unité de Méthodologie et de Qualité de Vie en Cancérologie – UMQVC – France

⁶Service d'Oncologie Médicale, CHU Jean Minjot – Hôpital Jean Minjot - CHU Besançon – France – 3 Boulevard Fleming, France

⁷Centre Médical Santé Sommeil Ellipse – Le Don du Souffle Besançon – France

⁸UFR STAPS Besançon – UFR STAPS – France

Résumé

Objectif: Les patientes atteintes d'un cancer du sein localisé, traitées par chimiothérapie (néo)adjuvante, souffrent fréquemment de troubles du sommeil et notamment d'insomnie, ce qui affecte leur qualité de vie (Gonzalez et al., 2021; Savard & Morin, 2001). L'objectif principal de cette étude a été d'étudier les effets d'un programme d'exercice, intermittent, aérobie, de 12 semaines sur l'insomnie objectivée par le temps total de sommeil, chez des patientes atteintes d'un cancer du sein, non métastatique, en cours de chimiothérapie.

Méthodes : De décembre 2020 à octobre 2023, 20 patientes souffrant d'insomnie ont été randomisées et réparties, soit dans un groupe contrôle (n=10) recevant des soins oncologiques standards, soit dans un groupe participant au programme de réentrainement (n=10). Plusieurs variables ont été évaluées avant et après l'intervention, telles que l'insomnie, le sommeil, la somnolence, l'anxiété et la dépression, la fatigue, la douleur, la mélatonine et les adaptations à l'exercice, en utilisant des données de polysomnographie et d'actimétrie, ainsi que des questionnaires et échelles validés pour les différents symptômes (DSM-5, ISI, PSQI, ESS, HADS, MFI-20, BPI-SF), ainsi que les données d'épreuve d'effort incrémentale maximale. L'insomnie, les troubles du sommeil, la somnolence, l'anxiété et la dépression, ont également été évalués au préalable, en post-diagnostic du cancer, avant de débiter la chimiothérapie.

*Intervenant

Résultats : Le temps total de sommeil n'a pas augmenté avec l'entraînement ($p=0,97$) mais le sommeil était cependant moins fragmenté. Les scores d'insomnie (ISI, PSQI) n'ont pas été modifiés. Le score d'anxiété a augmenté, mais les symptômes dépressifs étaient inexistantes. La fatigue physique et celle liée à la réduction des activités s'est cliniquement améliorée. Enfin, les paramètres d'adaptation à l'exercice maximal (puissance, VO₂ pic, VO₂/FC) et sous maximal (puissance et VO₂/FC) se sont améliorés significativement dans le groupe entraîné. La fréquence cardiaque est restée identique malgré une puissance de travail plus élevée.

Conclusion : L'entraînement n'a pas minimisé les effets délétères de la chimiothérapie sur l'insomnie, probablement en raison de son origine multifactorielle. De futures études sont nécessaires afin d'investiguer les différentes causes de l'insomnie pour une prise en charge adaptée et personnalisée.

Bibliographie :

Gonzalez, B. D., Eisel, S. L., Qin, B., Llanos, A. A. M., Savard, J., Hoogland, A. I., Jim, H., Lin, Y., Demissie, K., Hong, C.-C., & Bandera, E. V. (2021). Prevalence, risk factors, and trajectories of sleep disturbance in a cohort of African-American breast cancer survivors. *Supportive Care in Cancer*, 29(5), 2761-2770.

Savard, J., & Morin, C. M. (2001). Insomnia in the context of cancer: a review of a neglected problem. *Journal of Clinical Oncology*, 19(3), 895-908.