

## Prévention des cancers et activités physiques

Pratiquer une activité physique régulièrement entraîne une modification de son hygiène de vie et de son alimentation.

L'effet de l'exercice physique et de la pratique d'un sport joue donc un rôle direct et indirect sur le retentissement de l'espérance de vie, allongeant celle-ci de 6 ans en moyenne chez les sportifs grâce à la diminution d'apparition du nombre de cancers.

Quels sont les cancers concernés ?

- à ce jour, c'est le cancer du colon qui a été le plus étudié, avec la preuve formelle que la pratique d'une activité physique diminue d'au moins 40% le risque de développement du cancer
- pour le [cancer du sein](#), la diminution du risque est de 30% pour une activité physique d'au moins 5 heures par semaine
- pour les cancers du rectum, du pancréas, de la prostate ou de l'endomètre, les résultats ne confirment pas systématiquement le bienfait apporté par la pratique d'une activité physique.

Les effets de l'activité physique

Pratiquer une activité physique, un exercice ou un sport, permet :

- de lutter contre le [surpoids](#)
  - de limiter la consommation de [tabac](#)
  - de limiter la consommation d'[alcool](#)
  - d'améliorer les qualités du [sommeil](#)
  - de diminuer le [stress](#)
  - d'améliorer la qualité de l'[alimentation](#)
- la pratique d'un exercice ou d'une activité physique apporte un bien-être général permettant à l'organisme de mieux lutter contre toutes les agressions et l'apparition de maladies chroniques dégénératives.

Références de l'article

Auteur(s) : [Dr P. Bacquaert](#)

Publié le : 28.01.08

Modifié le : 15.10.10

Lecture : Tout Public

Article associé

[+ Prévention des cancers du sein et activités physiques.](#)

Bibliographie

Etude parue dans « *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* » (Janvier 2006).

## Alimentation et prévention des cancers

La pratique de l'activité physique est un mode de vie. L'alimentation en est un autre ; pour lutter contre le cancer, préconisez une alimentation équilibrée, variée, luttant contre le surpoids et d'origine végétale.

Les conseils sont :

- consommez au moins [5 fruits et légumes par jour](#)
- limitez les graisses, surtout d'origine animale
- supprimez ou limitez la consommation de tabac
- boire des [eaux variées](#) avant d'avoir soif
- respectez les apports équilibrés en Omega 3 et Omega 6
- favorisez une alimentation variée et équilibrée, répartie sur la journée, sans oublier le [petit-déjeuner](#)

## Cancer et pratique d'une activité physique

L'essentiel, c'est de bouger :

- prendre les escaliers le plus souvent possible
- descendre du bus ou du métro une station plus tôt
- garer sa voiture à dix minutes à pied de son activité
- passer du temps à bricoler ou jardiner
- découvrir la nature à pied ou en vélo avec ses enfants ou petits-enfants
- faire ses courses ou promener le chien
- marcher 5.000 pas par jour ou au moins quinze minutes par jour

Les femmes pratiquent aussi d'autres activités en dehors de leur travail. Elles vaquent plus facilement que les hommes à la cuisine, au ménage, à faire leurs courses.

S'il était admis que la pratique d'une activité physique et sportive réduit sensiblement l'apparition du risque de cancer, aucune étude à ce jour pertinente ne permettait d'y apporter une preuve réelle. Les seules études existantes montraient que l'activité physique lutte contre l'apparition de maladies dégénératives, en augmentation les moyennes d'espérance de vie de 6 ans, mais ne pouvaient définir qu'il s'agit d'un effet direct de la pratique d'une activité physique ou sportive ou un effet indirect par la modification de l'hygiène de vie.

## Qu'est-ce qu'une activité soutenue ?

Faire du ménage, faire ses courses, cuisiner, marcher lentement, ou faire une gymnastique douce ou du yoga, rentrent dans le cadre des activités légères et non soutenues.

Les activités soutenues sont :

- aquagym
- natation
- danse
- jogging
- tennis

- vélo
- pratique sportive intensive ou compétitive
- etc...

Il s'agit donc de constater que si, bouger est bon pour la santé, réduisant les risques de cancer de façon indirecte par l'amélioration de la condition physique et l'amélioration de l'hygiène.

Bouger de façon plus soutenue conditionne beaucoup plus directement le bénéfice de la lutte contre l'apparition du cancer du sein, quels que soient les facteurs de risque préexistants.

### **Différences régionales de mortalité**

Les taux les plus élevés de décès par cancer à tous les âges sont retrouvés dans 3 régions : le Nord/Pas-de-Calais, la Haute-Normandie et la Picardie.

Quatre régions représentent une surmortalité par cancer du sein : le Nord/Pas-de-Calais, la Picardie, la Haute Normandie et l'Ile de France (source [InVs](#)).

### **Conclusion**

Cette étude des bienfaits de l'activité physique contre le cancer du sein confirme ce qui avait toujours été dit : le sport ou l'activité physique sont bons pour la santé. Toutefois, il s'agit d'une première confirmant qu'il existe une véritable prescription de l'intensité de la pratique sportive contre l'apparition des cancers du sein.

Il n'a pas été déterminé si ces sportives protégeant leurs seins lors de la pratique sportive n'avaient pas finalement une meilleure conception de la prévention et du dépistage.

Par ailleurs, il semble que si l'on est certain que le sport permet de stimuler les défenses immunitaires de l'organisme, il ne peut s'agir que d'un constat, même s'il ne faut pas oublier qu'il ne s'agit que d'une diminution du risque, et que malheureusement de nombreuses sportives peuvent déclencher un cancer du sein. **Seul le dépistage précoce reste une valeur sûre.**