

# Prévention des cancers et activité physique : que dois-je savoir ?

**Le site du Docteur Didier CARCIENTE**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didiercarciente](http://www.docvadis.fr/didiercarciente)



Validé par  
le Comité Scientifique Oncologie

**La prévention des cancers représente un véritable enjeu de santé publique. En France, 34 000 nouveaux cas de cancers du côlon et 53 000 nouveaux cas de cancers du sein sont diagnostiqués chaque année. Plusieurs analyses montrent l'impact bénéfique d'une activité physique régulière sur la prévention de ces deux types de cancers.**

## **Qu'entend-on par « activité physique » ?**

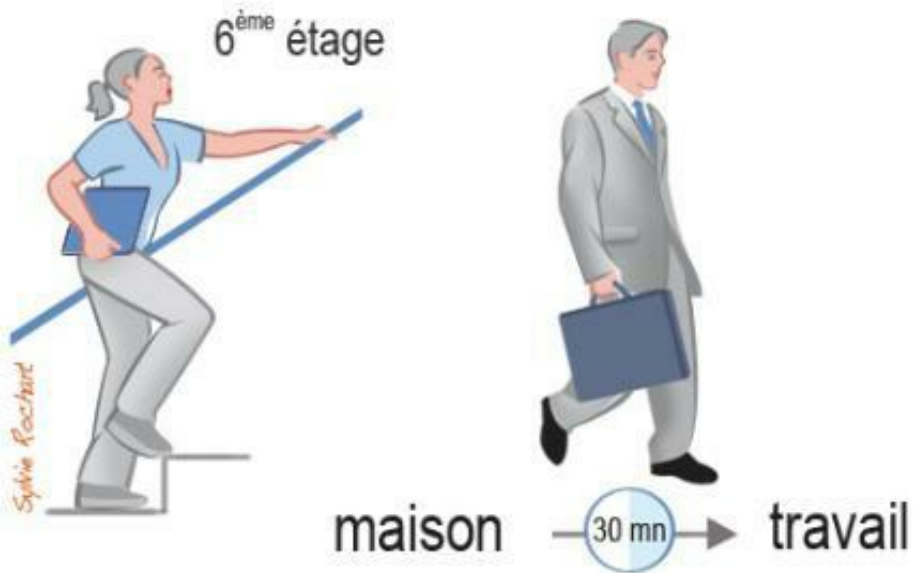
L'activité physique, c'est la pratique régulière d'un sport, mais ce sont aussi toutes les activités liées à votre mode de vie, votre profession. Les activités physiques dépassent ainsi le cadre du sport et sont nombreuses. En effet, marcher, monter des escaliers, jardiner, faire le ménage sont autant d'activités physiques.

Au global, cette activité peut être très variable selon votre métier, votre style de vie et vos loisirs. Son intensité peut-être :




- légère : se doucher, marcher, cuisiner, jouer du piano, etc.
- modérée : faire du ski, du vélo, nager, porter des charges de quelques kilos, etc.

- élevée : jouer au football, faire du squash, de l'escalade, pratiquer la course à pied, etc.

Je profite de chaque occasion pour parvenir à mes 30 minutes par jour d'activité physique



Dressez un bilan de vos activités physiques de la semaine, afin de pouvoir la présenter lors de votre prochaine consultation

	<b>Activité domestique</b>	<b>Activité professionnelle</b>	<b>Activité de loisir</b>	<b>Activité sportive</b>
	● Tâches ménagères qui exigent une dépense physique moins d'1 fois par semaine	● Mon métier n'est pas physique Je me rends à mon travail en voiture Je suis assis toute la journée	● Ce type d'activité est occasionnel	● Ce type d'activité est occasionnel
	● Tâches ménagères qui exigent une dépense physique au moins 1 à 3 fois par semaine	● Mon métier est parfois physique ou j'effectue 30 mn de marche par jour sur mon lieu de travail ou pour m'y rendre	● Je consacre à mes loisirs plus de 60 mn entre 1 et 3 fois par semaine	● Je pratique un sport toute l'année au moins une fois par semaine ou je pratique un sport seulement durant les vacances
	● Tâches ménagères qui exigent une dépense physique au moins 1 fois par jour	● Mon métier s'accompagne d'efforts physiques réguliers ou je fais plus d'1 h de marche par jour sur mon lieu de travail ou pour y aller	● Je consacre à mes loisirs plus de 60 mn tous les jours	● Je pratique un sport toute l'année au moins 2 fois par semaine
	●● et plus ou ●●●●	<b>VOTRE DÉPENSE PHYSIQUE EST INSUFFISANTE :</b> visez directement le vert !		
	●●●● ou ●●●●●	<b>VOTRE DÉPENSE PHYSIQUE EST DÉJÀ BÉNÉFIQUE :</b> pour votre santé : visez le vert !		
	●●●●● ou ●●●●●●	<b>VOTRE DÉPENSE PHYSIQUE AIDE À SOIGNER VOTRE HYPERTENSION :</b> continuez !		

## Pratiquer une activité physique permet-elle vraiment de prévenir le cancer ?

La pratique quotidienne d'une activité physique permet de diminuer le risque de développer différents types de cancers. Ainsi, près de la moitié des cancers du colon et un quart des cancers du sein pourrait être évités avec un mode de vie plus sain, associant une activité physique régulière et une alimentation équilibrée.

Chez les femmes ménopausées, le risque de développer un cancer du sein diminue à chaque fois que l'on ajoute des heures d'activité physique chaque semaine. En ce qui concerne la prévention du cancer du colon, 30 à 60 minutes par jour d'activité quotidienne semblent suffisantes pour réduire le risque.

Un rôle protecteur de l'activité physique pourrait également exister dans le cas du cancer de l'endomètre (cavité de l'utérus), du poumon, de la prostate, du pancréas, et des ovaires, mais les données sont encore insuffisantes.

## Quels sont les mécanismes biologiques mis en jeu ?

Les principaux mécanismes qui pourraient expliquer les bénéfices de l'activité physique sont liés à ses effets sur le poids et la diminution de la masse graisseuse, influençant la production de certaines molécules.

Par exemple, le taux de certaines hormones qui favorisent la prolifération cellulaire – phénomène impliqué dans le cancer – diminue avec l'activité physique.

Par ailleurs, l'accélération du transit intestinal liée à l'activité physique diminue spécifiquement les risques de cancers du colon en minimisant le temps de contact de la muqueuse digestive avec les substances cancérigènes contenues dans certains aliments.

Le type d'activité physique importe moins que sa régularité et son intensité. Tournez-vous donc vers le sport que vous préférez, mais essayez de le pratiquer le plus régulièrement possible. Si vous n'êtes pas très sportif, essayez de commencer par de courtes séances, puis augmentez peu à peu leur durée et intensité..