



## Prévenir le cancer grâce à l'activité physique

Les études montrent que les personnes qui pratiquent une activité physique régulière diminuent leur risque de développer certains types de cancer fréquents. Les professionnels sont unanimes : une activité physique adéquate est bénéfique pour tout le monde. De plus, les personnes très actives diminuent également leur risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et de troubles psychiques. Les professionnels ne recommandent pas de sports spécifiques ; le type d'activité dépend des intérêts, de l'âge et de l'état de santé général de chacun.

### L'activité physique influe positivement sur certains types de cancer. Lesquels ?

Statistiquement parlant, les personnes physiquement actives sont moins susceptibles de développer certains types de cancer que la population générale. Des études conduites par des chercheurs sur le cancer ont démontré que l'exercice physique réduit le risque de tumeurs au niveau du côlon, du sein et de l'utérus (endomètre).

Un bénéfice similaire sur d'autres types de tumeurs pourrait exister, comme le cancer de la prostate, du poumon ou encore du pancréas ; mais on manque pour l'heure de preuves suffisantes.

Cependant, il existe aussi des cancers sur lesquels l'activité physique ne semble pas avoir d'influence, par exemple le cancer du rectum. Et on manque toujours

de données probantes pour de nombreux autres cancers. Ainsi, de multiples études complémentaires, voire des recherches fondamentales demeurent nécessaires pour démontrer précisément les effets de l'activité physique.

Néanmoins, indépendamment du risque de cancer, les personnes physiquement actives réduisent le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'accidents vasculaires cérébraux, de pertes osseuses et musculaires et de dépression.

**L'activité physique se définit comme tout mouvement physique causé par la contraction des muscles squelettiques qui entraîne une consommation d'énergie plus élevée qu'au repos.**

### Les effets du mouvement sur le risque de cancer

Des études empiriques ont montré que l'obésité augmente le risque de différents types de cancer fréquents, comme le cancer du sein après la ménopause, le cancer du côlon ou encore de l'utérus. L'influence de l'activité physique sur le risque de cancer est étroitement liée à l'alimentation. En effet, toutes deux affectent le poids corporel. Le corps stocke l'excès de calories sous forme de graisse. Les personnes qui bougent suffisamment et se nourrissent de façon équilibrée maintiennent leur équilibre énergétique et préviennent ainsi le surpoids.

Les recherches effectuées montrent qu'une activité physique régulière influence les processus biologiques et certains facteurs impliqués dans le développement des tumeurs. Dans le cas du cancer du sein ou de l'utérus, il s'agit par exemple de la concentration d'hormones sexuelles dans le sang, dont le métabolisme est également influencé par le poids corporel. Le taux d'insuline et la concentration d'autres substances messagères dans le sang jouent ainsi un rôle dans les tumeurs associées au surpoids : l'insuline et ces facteurs agissent comme des signaux de croissance dans les cellules et influencent la formation de tumeurs.

Les chercheurs pensent également que l'exercice a des effets régulateurs sur les processus inflammatoires chroniques, sur le système immunitaire et sur les mécanismes de réparation du matériel génétique. Tous ces différents facteurs jouent un rôle dans le développement de tumeurs. Néanmoins, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre exactement comment le mouvement permet de prévenir le développement de cancers.

## Quantité et types d'activité physique

### Quel est le volume d'activité physique nécessaire ?

Même si les recommandations varient légèrement selon les pays, les experts sont d'accord sur le principe : pratiquer une activité physique, quotidiennement de préférence, est bénéfique.

Le Réseau suisse Santé et activité physique ([www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)) recommande :

- au moins deux heures et demie de mouvement par semaine, sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne au moins. Cette recommandation de base peut également être atteinte en pratiquant une heure et quart de sport ou d'activité physique d'intensité élevée, ou encore par une combinaison d'activités d'intensité différente.
- Il est aussi recommandé aux personnes qui restent longtemps assises de se lever et de bouger régulièrement.
- D'autres activités sportives comme entraîner sa force, son endurance et sa souplesse, sont également bénéfiques pour la santé.

De leur côté, les experts du World Cancer Research Fund recommandent de pratiquer chaque jour au minimum une demi-heure d'activité physique de faible intensité, comme la marche rapide ou le vélo. De manière générale, plus une personne est active physiquement, plus les bienfaits seront importants pour sa santé. Les faibles risques associés à l'activité physique (principalement les blessures) sont largement compensés par les bénéfices.

### Quel est le meilleur type d'activité physique ?

Il n'y a pas de réponse unique à cette question. Les professionnels ne recommandent généralement pas de sports en particulier. Le choix d'un entraînement d'endurance ou d'exercices plus axés sur la force et la musculation dépend de vos préférences, de votre âge, de votre condition physique et de votre état de santé général.

Les chercheurs sur le cancer n'ont pas encore trouvé quelles sont les formes d'exercices les plus adaptées à la prévention du cancer. Ainsi, les recommandations actuelles ne font aucune distinction entre le sport au sens strict et le mouvement dans la vie quotidienne.

Dans tous les cas, il est important de pratiquer une activité physique divertissante et adaptée.

### A qui s'adresser en cas de question ?

Si vous êtes plutôt inexpérimenté en matière de sport, que vous ne savez pas comment intégrer l'activité physique à votre quotidien ou que vous avez des doutes, n'hésitez pas à aborder la question avec votre médecin de famille. En l'absence de problèmes médicaux, la plupart des sports sont accessibles sans restriction aux personnes en bonne santé. En cas de surpoids, de problèmes osseux, ligamentaires et articulaires ainsi que de maladies cardiovasculaires, le médecin peut indiquer quels types d'activités doivent être évitées et l'intensité de l'effort autorisé. Un examen de médecine du sport peut aider à choisir une activité appropriée.

### Où trouver une offre sportive ?

Les clubs sportifs et les salles de sport permettent de s'initier à l'activité choisie. Certains cours sont subventionnés dans le cadre de l'assurance-complémentaire. Si vous voulez rester flexible et ne pas suivre un cours à horaire régulier, vous pouvez également utiliser une application de fitness sur votre smartphone.

### Pour toute question ou information complémentaire :

- Ligne InfoCancer : 0800 11 88 11, [helpline@liguecancer.ch](mailto:helpline@liguecancer.ch)
- [www.liguecancer.ch/region](http://www.liguecancer.ch/region)
- Médias : [media@liguecancer.ch](mailto:media@liguecancer.ch)

*Cette information a été dûment vérifiée par le service d'information sur le cancer (KID), le centre allemand de recherche contre le cancer, statut : 15.01.2018 (sources KID et Ligue suisse contre le cancer).*

*Nous remercions le KID pour son aimable autorisation à adapter et utiliser sa documentation en Suisse.*

### Mentions légales

Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne  
Tél. 031 389 91 00  
[info@liguecancer.ch](mailto:info@liguecancer.ch), [www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

Cette feuille d'information est disponible sous <https://boutique.liguecancer.ch/> en allemand/français/italien.

© 2019, KID et Ligue suisse contre le cancer, Berne.