



# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## QUELS BÉNÉFICES CONTRE LES CANCERS ?

**La pratique régulière d'une activité physique adaptée est bénéfique pour la santé. Elle réduit notamment les risques de cancer et a une action positive pendant et après la maladie. Apprenons à identifier les activités qui nous feront bouger au quotidien.**

Avec le concours de **Jean-Marc Descotes**,  
Cofondateur de l'association CAMI Sport et Cancer ([www.sportetcancer.com](http://www.sportetcancer.com)),  
et de l'équipe de coordination du **réseau NACRe** ([www.inra.fr/nacre](http://www.inra.fr/nacre)).

# LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Une activité physique est indispensable pour maintenir un bon état de santé. Des études scientifiques ont montré son apport dans la réduction des risques de cancer, mais aussi pendant et après la maladie<sup>1</sup>.**

L'activité physique correspond à tout mouvement qui produit une augmentation marquée de la dépense d'énergie par rapport au repos. Elle ne se réduit donc pas à l'activité sportive et concerne aussi tous les mouvements de la vie courante et professionnelle : marche, jardinage, ménage, etc.

De nombreuses études scientifiques ont établi le bénéfice d'une activité physique régulière sur l'état de santé. Elle permet d'agir positivement sur l'évolution de diverses pathologies : maladies cardio-vasculaires, diabète, ostéoporose... et aussi le cancer.

## ... COMMENT AGIT-ELLE CONTRE LE CANCER ?

L'activité physique joue un rôle positif dans la prévention des cancers et dans la vie des patients atteints par la maladie :

- elle permet de prévenir le surpoids et l'obésité, des facteurs de risque connus de certains cancers, qui peuvent accroître également le risque de récurrences ;
- elle module la production de certaines hormones et de facteurs de croissance, comme l'insuline, l'IGF-1, la leptine et l'adiponectine (sécrétées par les cellules graisseuses) qui interviennent dans la croissance tumorale ;
- elle stimule le système immunitaire, favorisant ainsi les défenses naturelles contre les cellules cancéreuses ;
- elle accélère le transit intestinal, réduisant l'exposition de la muqueuse digestive aux agents cancérigènes issus de notre alimentation.

## Le saviez-vous ?



Environ 40 % des cas de cancer sont évitables, car associés à des facteurs de risque comme le tabac, la consommation d'alcool, l'alimentation déséquilibrée, la surcharge pondérale ou l'insuffisance d'activité physique, ou certaines infections<sup>2</sup>.

## Avant un cancer

On estime qu'un certain nombre de cancers sont dus à un manque d'activité physique<sup>3</sup> :

- 18 % chez l'homme et 20 % chez la femme pour le cancer du côlon ;
- 21 % pour le cancer du sein ;
- 26 % pour le cancer de l'endomètre (corps de l'utérus).

L'activité physique semble également bénéfique pour d'autres cancers (prostate, poumon, rein et pancréas).

## Pendant et après un cancer

... PENDANT LE TRAITEMENT (et dès le début lorsque cela est possible), une activité physique régulière contribue à une meilleure qualité de vie des malades, même lorsque ceux-ci n'en pratiquaient pas auparavant :

- elle réduit la fatigue, les épisodes dépressifs, améliore le sommeil et l'image du corps ;
- elle diminue le risque de sarcopénie (diminution de la masse musculaire) qui peut augmenter la toxicité des chimiothérapies ;
- elle permet un meilleur respect du suivi des traitements en améliorant leur tolérance et en diminuant leurs éventuels effets secondaires.

... À PLUS LONG TERME, la pratique d'une activité physique après diagnostic d'un cancer du sein diminue de 24 % le risque de récurrence, et de 28 % le risque de décès par cancer<sup>4,5</sup>. Ce dernier est réduit de 39 % après diagnostic d'un cancer colorectal<sup>5</sup>.

1. INCa. Fiche repère activité physique et cancer. 2012.

2. *British Journal of Cancer*, 2011;105(S2).

3. C.M. Friedenreich et al. State of the epidemiological evidence on physical activity and cancer prevention. *European Journal of Cancer*. 2010;46(14):2593-604.

4. Ibrahim et al. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis : meta-analysis of published studies. *Med Oncol*. 2011;28:753-65.

5. Schmid et al. Association between physical activity and mortality among breast cancer and colorectal cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Oncology*. 2014.

# BOUGEZ !

**Pour inciter le plus grand nombre à pratiquer une activité physique régulière et adaptée et ainsi réduire le risque de cancer, les organismes de santé ont établi des recommandations.**

En France, la prévention en matière de nutrition et d'activité physique a été impulsée en 2001 avec la mise en place du Programme national nutrition santé. Cet effort s'est poursuivi avec la publication en 2009 des recommandations de l'Institut national du cancer et du Réseau NACRe (Réseau national alimentation cancer recherche) : elles concernent la pratique quotidienne de l'activité physique, qui vise à prévenir le risque de cancer et, de façon globale, à maintenir et améliorer l'état de santé.

...: **LIMITER** autant que possible les activités sédentaires (ordinateur, télévision, etc.).

...: **CHEZ L'ADULTE**, pratiquer au moins **5 jours par semaine au minimum 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée** comparable à la marche rapide, ou pratiquer **3 jours par semaine 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée** comparable au jogging.

...: **CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT**, pratiquer un minimum de **60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée**, sous forme de jeux, d'activités de la vie quotidienne ou de sport.

N'hésitez pas à consulter le site Internet [www.mangerbouger.fr/bouger-plus](http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus).



**D'après le baromètre santé nutrition 2008** de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, seulement 42,5 % des 15-75 ans atteignent un niveau d'activité physique d'une durée et d'une intensité suffisantes pour entraîner des bénéfices pour la santé : la moitié des hommes (51,6 %) et à peine une femme sur trois (33,8 %).



## APRÈS LA MALADIE, AUSSI

**Après la maladie, les médecins recommandent la pratique d'une activité physique qui doit être adaptée à l'état de santé de chaque personne.**

Elle permet de lutter contre le « déconditionnement physique », une diminution de la performance physique liée à la maladie et aux traitements.

- elle renforce les liens sociaux et permet de se sentir moins isolé ;
- l'activité physique adaptée est bénéfique et n'entraîne pas de douleur : par exemple, en cas de cancer du sein, des mouvements adaptés du bras n'ont pas d'impact négatif sur un lymphœdème (le syndrome du « gros bras ») et peuvent au contraire améliorer la mobilité.

La Haute Autorité de santé a reconnu en 2011 l'activité physique comme une **option thérapeutique non médicamenteuse**, justifiant ainsi son intégration dans le parcours de soins. De nombreux centres de prise en charge proposent des programmes d'activité physique dispensés par des professionnels formés à l'éducation thérapeutique du patient. Ces programmes peuvent être pris en charge par l'Assurance maladie et doivent être adaptés à chaque patient, selon ses capacités et ses souhaits. La pathologie doit être prise en compte pour définir :

- le type d'activité : en groupe ou en séance individuelle, accompagnée par un éducateur sportif ;
- l'intensité et la fréquence : un effort suffisant, ni trop fort ni trop faible, progressif et régulier (il est recommandé de participer plusieurs fois par semaine).

Pour pratiquer une activité physique adaptée, consultez :

- pendant et après les traitements, CAMI Sport et Cancer ([www.sportetcancer.com](http://www.sportetcancer.com)) ;
- après les traitements, Gym'Après Cancer ([www.sportsante.fr](http://www.sportsante.fr)) et Siel Bleu ([www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)).

## QUELLES ACTIVITÉS EXERCER ?

Selon le *World Cancer Research Fund International*, toute activité qui fait battre le cœur un peu plus rapidement et fait respirer un peu plus profondément est bénéfique en prévention ou pendant les traitements. Les différents types d'activité physique que l'on peut pratiquer sont le plus souvent classés selon leur degré d'intensité.



1

### Activités légères

- se doucher, faire son lit, cuisiner
- marche lente, yoga
- tondre le gazon



2

### Activités modérées

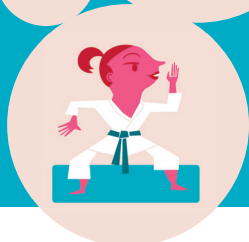
- passer l'aspirateur, nettoyer des meubles
- marche dynamique (au moins 2,5 km en 30 minutes), bicyclette, tennis de table
- tailler des arbustes, pêcher à la ligne, courir avec des enfants



3

### Activités soutenues

- course à pied, tennis, corde à sauter
- arts martiaux (karaté ou judo)
- natation, danse



## Vrai ou faux ?

“ Manger mieux est plus important que bouger plus. ”

**FAUX** Les deux sont aussi importants l'un que l'autre et sont d'ailleurs liés. En termes de prévention, une alimentation équilibrée (riche en fruits, légumes et fibres, pauvre en charcuterie, en viande rouge et en sel) et la pratique régulière d'une activité physique sont associées à des réductions significatives du risque de plusieurs cancers.

“ Il vaut mieux faire du sport une fois de temps en temps que de bouger un peu chaque jour. ”

**FAUX** C'est l'activité physique pratiquée régulièrement dans la durée qui a le plus d'effets positifs sur l'organisme. La continuité des activités est indispensable car les bénéfices s'estompent à l'arrêt de la pratique. L'idéal est de tendre vers une pratique quotidienne.

“ Quand on est malade, il vaut mieux économiser ses forces pour lutter contre la maladie. ”

**FAUX** Une activité physique qui prend en compte les besoins de la personne atteinte d'un cancer améliore au contraire sa qualité de vie et diminue la sensation de fatigue liée au cancer. L'activité physique est utile pour prévenir la fatigue et le déconditionnement physique entraînés par la chimiothérapie. Il est recommandé d'en parler avec son médecin. En cours de traitement, il est important que l'activité physique soit encadrée par des professionnels spécifiquement formés à l'activité physique en cancérologie.

“ Pratiquer une activité physique après un cancer réduit les risques de récurrence. ”

**VRAI** Les connaissances scientifiques font état, pour le cancer du sein, d'une baisse du risque de récurrences lorsque les patientes ont entamé une activité physique après le diagnostic. Cet effet semble d'autant plus important que la pratique est régulière et intense.

**Notre conviction : seule la recherche vaincra le cancer.**

**Notre ambition : libérer l'extraordinaire potentiel de la recherche française en cancérologie.**

**Notre objectif : parvenir un jour à guérir le cancer, tous les cancers.**

La Fondation ARC pour la recherche sur le cancer partage avec le plus grand nombre les avancées de la recherche pour apporter à chacun les moyens de mieux prévenir, de mieux prendre en charge et de mieux comprendre la maladie.

Trois collections sont disponibles :

- **Sensibiliser et prévenir** pour sensibiliser aux risques et à la prévention des cancers.
- **Comprendre et agir** pour informer sur la maladie et la prise en charge.
- **Mieux vivre** pour améliorer la qualité de vie pendant et après la maladie.

À découvrir et à commander gratuitement sur **[www.fondation-arc.org](http://www.fondation-arc.org)**



Les ressources de la Fondation ARC proviennent exclusivement de la générosité de ses donateurs et testateurs.

...✦ **POUR FAIRE UN DON** ou **AGIR À NOS CÔTÉS**  
rendez-vous sur **[www.fondation-arc.org](http://www.fondation-arc.org)**