

### L'activité physique, une arme méconnue pour la prévention du cancer

En plus des bienfaits confirmés de l'activité physique dans la prévention des maladies cardiovasculaires, des études ont montré que l'exercice est associé à une baisse importante du risque d'être touché par certains types de cancer. L'analyse détaillée de ces études, récemment publiée par le Fonds mondial de la recherche contre le cancer, montre que l'activité physique permet de réduire

les risques de cancer du côlon (50% de réduction), du sein (chez les femmes ménopausées, de 30 à 40% de réduction) ainsi que de l'endomètre. Un effet protecteur contre les cancers du poumon, du pancréas ainsi que du sein (chez les femmes non ménopausées) est également possible mais demande à être mieux établi.

Les bienfaits de l'activité physique régulière sur la prévention du cancer sont dus aux multiples répercussions positives qu'elle entraîne sur le fonctionnement des muscles et de l'organisme en général (Figure 25). L'exercice améliore la capture de sucre par les cellules musculaires, réduisant

ainsi le développement du phénomène de résistance à l'insuline et le climat d'inflammation chronique procancéreux qui est inévitablement associé à cet état. En parallèle, en réduisant la masse adipeuse, l'exercice diminue également la quantité d'hormones sexuelles dans le sang et réduit par le fait même le risque de cancers qui sont dépendants de ces hormones pour leur progression, en particulier ceux du sein et de la prostate. Cette baisse du poids corporel provoque également de multiples effets positifs en

réduisant la sécrétion de molécules inflammatoires par les cellules adipeuses, ce qui contribue à l'amélioration de la sensibilité à l'insuline de même qu'à une plus grande efficacité du système immunitaire.

Le puissant effet anti-inflammatoire de l'exercice physique régulier semble jouer un rôle prédominant dans son effet protecteur contre le développement du cancer. En effet, les muscles ne sont pas seulement des organes impliqués dans le mouvement du corps, ils sont aussi des glandes

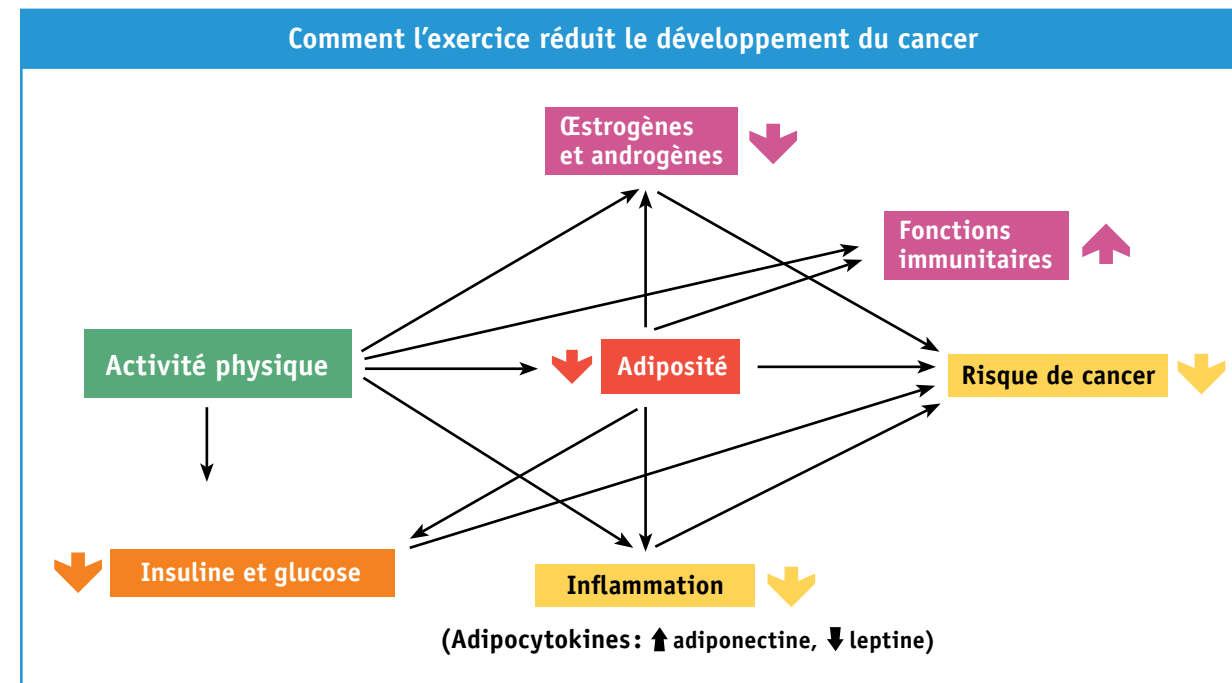


Figure 25

Source: *Nature Rev. Cancer* 2008; 8: 205-211

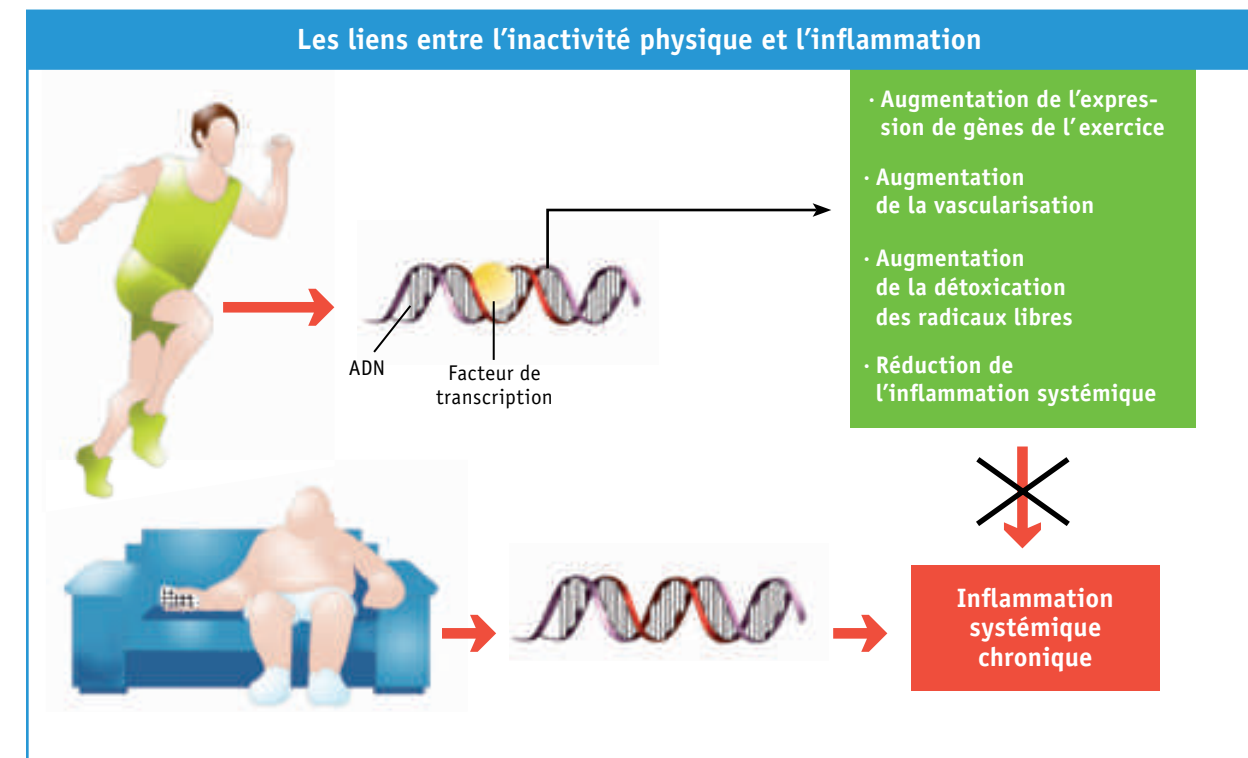


Figure 26

Source: *Nature* 2008; 454: 463-469