



PHOTO FOTOLIA

Être sédentaire hausse LES RISQUES DE CANCER

Globalement, on estime que le manque d'activité physique est directement responsable chaque année de plus de cinq millions de décès dans le monde, soit autant que le tabagisme. Une étude récente publiée dans le prestigieux *Journal of the National Cancer Institute*, qui compile de multiples études réalisées au cours des dernières années, indique que les personnes qui ne font que très peu d'activité physique sont considérablement plus à risque d'être affectées par certains types de cancer.

Au Canada, à peine 15 % de la population fait le minimum recommandé de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. En moyenne, on estime qu'un adulte consacre chaque jour près de 10 heures de sa période d'éveil à des activités sédentaires, dépourvues de toute dépense physique!

Il s'agit d'une situation tout à fait anormale, qui va même totalement à l'encontre des besoins de notre corps: les quelque 640 muscles et 206 os, qui comptent à eux seuls pour la moitié de la masse corporelle, n'ont pas été sélectionnés par l'évolution pour que nous demeurions assis dans une voiture, devant un ordinateur ou un téléviseur pendant la majeure partie de la journée! Nous ne sommes pas nés seulement pour réfléchir et innover, mais aussi, et peut-être surtout, pour bouger, ce que nous avons fait pendant toute l'histoire de l'humanité.

LA TÉLÉ, ÇA PEUT ÊTRE MORTEL

L'importance d'être actif pour le maintien d'une bonne santé est bien illustrée par la diminution significative du risque de certains cancers (sein, côlon, utérus, poumon, prostate) chez les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique.

En plus d'empêcher de profiter

de la réduction du risque de cancer apportée par l'activité physique, la sédentarité cause des problèmes de santé qui lui sont propres, indépendants de ceux causés par le manque d'exercice. Par exemple, plusieurs études ont montré que le temps consacré à des activités sédentaires est associé à une augmentation spectaculaire du risque de mortalité prématurée: les personnes qui passent chaque jour plus de sept heures devant la télévision ont 85 % plus de risque de mourir prématurément d'une maladie du cœur et 22 % plus de risque de décéder d'un cancer que celles qui n'en regardent que moins d'une heure par jour.

LE CANCER AIME LA TRANQUILLITÉ

L'impact négatif de la sédentarité sur le risque de cancer a été récemment confirmé par l'analyse des résultats obtenus par 43 études différentes, portant sur un total de 68 936 cas de cancers⁽¹⁾. Les chercheurs ont constaté qu'un mode de vie sédentaire était associé à une hausse de 24 % du risque de cancer colorectal, de 32 % du risque de cancer de l'utérus et de 21 % du risque de cancer du poumon. Cette hausse de risque est encore plus prononcée lorsque les moments inactifs sont consacrés à regarder la télévision, avec une augmenta-

Les personnes qui passent chaque jour plus de sept heures devant la télévision ont 85 % plus de risque de mourir prématurément d'une maladie du cœur

tion de 54 % pour le cancer colorectal et de 66 % pour celui de l'utérus.

Il n'y a donc pas de doute que la grande sédentarité des sociétés modernes contribue à l'incidence élevée de ces cancers dans la population.

AVOIR LA BOUGEOTTE

Pour prévenir le cancer, il faut donc non seulement être actif physiquement, mais aussi éviter autant que possible d'être trop sédentaire le reste du temps. Par exemple, une personne peut faire chaque matin une demi-heure de marche rapide (et donc respecter les recommandations de 150 minutes d'activité physique par semaine), mais si elle demeure assise toute la journée au bureau et passe la soirée devant le téléviseur, elle peut consacrer plus de 16 heures de sa période d'éveil à des activités passives. Autrement dit, ce qu'on considère comme une personne active, selon les critères actuels, peut en réalité l'être seulement 3 % de son temps disponible!

Il faut donc absolument trouver une façon d'utiliser les quelque 15 heures qui demeurent à notre disposition pour être plus actif physiquement, ne serait-ce qu'en évitant le plus possible de demeurer assis pendant de longues périodes. Tous les moyens sont bons: parler debout au téléphone, prendre une pause de quelques minutes chaque heure pour aller boire de l'eau, marcher à l'extérieur pendant la pause du midi, conserver à portée de main des poids légers lorsqu'on doit lire un texte, etc.

Le plus important est de réaliser que la sédentarité est un comportement anormal, complètement méadapté à la physiologie humaine, et d'éviter autant que possible de rester inactif trop longtemps, quel que soit le type d'activité réalisé.

⁽¹⁾ Schmid D et Leitzmann MF. Television viewing and time spent sedentary in relation to cancer risk: a meta-analysis. *J. Natl Cancer Inst.*, publié en ligne le 16 juin 2014.

Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

