



# Prévenir et survivre au cancer grâce à l'exercice

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

**Une analyse récente confirme que l'exercice physique régulier est indispensable à la prévention et au traitement de plusieurs types de cancers.**

## PRÉVENTION ACTIVE

En plus d'améliorer la forme physique et la santé cardiovasculaire, l'exercice régulier représente un des paramètres du mode de vie les plus importants pour la prévention du cancer. Être actif physiquement ne se limite pas à faire bouger les muscles : il s'agit également d'une action qui induit une série de modifications biochimiques et physiologiques capables de créer un climat inhospitalier pour les cellules cancéreuses et qui interfèrent avec leur progression en cancer avancé. Par exemple, l'activité physique réduit l'inflammation chronique à l'intérieur du corps et prive du même coup les cellules cancéreuses encore immatures d'un outil indispensable à leur croissance. Les muscles des personnes actives captent aussi beaucoup mieux le sucre sanguin en réponse à l'insuline, ce qui permet au pancréas de sécréter

de plus faibles quantités de cette hormone et de réduire ainsi ses effets néfastes sur la croissance des cellules cancéreuses. Également, il ne faut certainement pas négliger l'impact positif de l'activité physique régulière sur le contrôle du poids corporel : les personnes actives sont généralement plus minces que celles qui sont sédentaires, ce qui permet de diminuer le risque de plusieurs cancers associés à l'excès de poids. Tous ces facteurs font de l'activité physique un ingrédient indispensable à la prévention du cancer, dont le potentiel demeure encore largement inexploité dans les sociétés industrialisées, où la majorité des gens sont inactifs physiquement.

## PRÉVENTION ET TRAITEMENT

En plus de jouer un rôle important dans la prévention du cancer (prévention primaire), un grand nombre d'études montrent que les survivants du cancer qui sont les plus actifs physiquement sont aussi ceux qui vivent le plus longtemps (prévention secondaire). En conséquence, plusieurs organismes (American Cancer Society, World Cancer Research

Fund, American College of Sports Medicine) recommandent aux personnes touchées par le cancer de faire au moins 10 équivalents métaboliques (10 MET) par semaine, ce qui correspond à 2 h et demie d'une activité physique d'intensité modérée, comme la marche rapide, pour réduire le risque de mortalité.

Une revue de la littérature sur le sujet permet de bien visualiser l'impact extrêmement positif de l'exercice régulier sur plusieurs types de cancers, autant en prévention primaire que secondaire (1). Par exemple, l'activité physique réduit d'environ 25 % le risque de cancer colorectal et d'environ 20 % le risque de mortalité liée à cette maladie. Même chose pour le cancer du sein, avec une diminution du risque d'environ 25-30 % chez les femmes les plus actives et une baisse d'environ 40 % de la mortalité suite au diagnostic. Une hausse de la survie des rescapés des cancers de la prostate, des ovaires (chez les femmes non obèses), du poumon et du cerveau par l'activité physique a aussi été observée. Il n'y a donc pas de doute que l'activité

physique régulière joue un rôle essentiel autant en prévention que dans le traitement du cancer.

## PASSER À L'ACTION

Si vous cherchez une bonne façon de passer concrètement à l'action, une bonne option est de participer à la 12<sup>e</sup> édition du «30 minutes à fond pour le Fonds» organisée par le réseau des centres Nautilus Plus les 3 et 4 novembre prochains (2). Tous les profits de cette activité sont versés à la Chaire en Prévention et Traitement du Cancer de l'UQAM, dont je suis le directeur scientifique, avec le D<sup>r</sup> Borhane Annabi comme titulaire de la recherche. Comme le nom l'indique, les personnes participant à l'événement s'engagent à faire 30 minutes d'exercice, avec comme objectif de brûler le maximum de calories pendant cette période. Que ce soit de façon individuelle ou par équipe, relevez le défi et venez supporter nos recherches!

(1) Lugo D et coll. The effects of physical activity on cancer prevention, treatment and prognosis: A review of the literature. *Complement. Ther. Med.* 2019; 44 : 9-13.  
(2) <https://100millions.uqam.ca>

**Richard Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.