

S A N T É

PHOTO ADOBE STOCK



Quand sédentaire rime **AVEC CANCER**

Une étude rapporte que les personnes qui sont physiquement inactives sont plus à risque de décéder prématurément d'un cancer.



RICHARD BÉLIVEAU
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

On estime que l'activité physique régulière permet d'éviter environ 4 millions de décès prématurés chaque année (1).

En plus de son rôle bien documenté dans la prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2, de nombreuses études ont montré que l'activité physique régulière est associée à une réduction significative de l'incidence de plusieurs types de cancers (2).

Ce potentiel de prévention demeure cependant largement inexploité, car à peine le quart de la population effectue le minimum d'activité physique recommandé pour réduire le risque de cancer ou de récurrence, soit 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine (la marche rapide, par exemple).

SÉDENTAIRES À RISQUE

La plus forte incidence de cancer touchant les personnes physiquement inactives a évidemment des répercussions sur la mortalité associée à cette maladie.

Selon une méta-analyse de 14 études, la sédentarité est associée à une hausse de 13 % des décès causés par le cancer, une

augmentation similaire à celle observée pour la mortalité cardiovasculaire (3). Il est cependant probable que cette hausse du risque de mortalité soit encore plus élevée, car dans ce type d'études, le niveau de sédentarité est estimé par les participants eux-mêmes et peut donc être sous-estimé.

Pour contourner ce problème, des chercheurs ont recruté 8000 volontaires (45 ans et plus) et ont évalué de façon objective leur niveau d'activité physique habituel en mesurant pendant 7 jours leurs mouvements à l'aide d'un accéléromètre (4). Les participants ont été par la suite suivis pendant une période d'environ 5 ans et le nombre de personnes de la cohorte décédées d'un cancer pendant cette période a été comptabilisé.

Les chercheurs ont tout d'abord confirmé la tendance actuelle des sociétés modernes vers une plus grande sédentarité: en moyenne, les participants de l'étude avaient passé environ 13 heures sur les 16 heures d'éveil en position assise ou inactive. Malgré tout, un certain pourcentage des volontaires étaient moins sédentaires, ce qui a permis aux chercheurs de comparer les taux de mortalité par cancer entre les plus actifs (11 heures ou moins par jour en position assise) et les plus sédentaires (assis 13 heures ou plus

par jour). Et les résultats obtenus sont sans équivoque: comparativement aux personnes les plus actives, les personnes très sédentaires avaient 82 % plus de risque de décéder d'un cancer durant la période de suivi.

Globalement, les chercheurs estiment qu'après 11 heures passées en position assise, chaque heure supplémentaire consacrée à des activités sédentaires augmente de 16 % le risque de mortalité par cancer. Cette hausse du risque est indépendante de facteurs de risque traditionnels de mortalité prématurée (tabagisme, état général de santé et niveau d'éducation, entre autres), ce qui suggère que la sédentarité prolongée représente un facteur de risque indépendant de mortalité par cancer. Autrement dit, même une personne qui est globalement en bonne santé a un risque plus grand de décéder prématurément d'un cancer si elle est trop sédentaire

BOUGER PLUS

Selon les modèles statistiques développés par les chercheurs, cette augmentation du risque de mortalité associée à la sédentarité peut être renversée simplement en bougeant un peu plus. Par exemple, ils estiment que pour chaque 30 minutes d'exercice supplémentaire

par jour, le risque de décéder d'un cancer diminue de 31 %. Des bénéfices sont également observés pour les activités très légères: le simple fait de consacrer seulement 10 minutes par jour à faire le ménage, du jardinage ou toute autre action qui permet de ne pas demeurer assis fait diminuer de 8 % le risque de mortalité due au cancer. L'important est donc de bouger, quel que soit le type d'activité réalisée.

- (1) Strain T et coll. Use of the prevented fraction for the population to determine deaths averted by existing prevalence of physical activity: a descriptive study. *Lancet Global Health* 2020; 8: e920.
- (2) Moore SC et coll. Leisure-time physical activity and risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults. *JAMA Intern Med.* 2016; 176: 816-825.
- (3) Biswas A et coll. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Ann. Intern. Med.* 2015; 162: 123-32.
- (4) Gilchrist SC et coll. Association of sedentary behavior with cancer mortality in middle-aged and older US Adults. *JAMA Oncol.*, publié le 18 juin 2020.