

Santé

Bouger pour survivre au cancer



Une recherche récente montre que les survivants du cancer qui passent beaucoup de temps en position assise et font peu d'activité physique ont un risque de décès beaucoup plus élevé que les survivants physiquement actifs.

On estime qu'environ les deux tiers des personnes qui sont touchées par un cancer sont encore en vie plus de cinq ans après le diagnostic.

Avec le vieillissement de la population, cela signifie que le nombre de survivants du cancer va considérablement augmenter au cours des prochaines années et pourrait atteindre 70 millions de personnes à l'échelle mondiale en 2050.

Cette situation pose un défi particulier, car les survivants du cancer sont généralement plus à risque d'être touchés à nouveau par la maladie au cours de leur vie (parfois plusieurs dizaines d'années après la fin des traitements) et ont également un risque plus élevé de développer d'autres maladies chroniques, en particulier les maladies cardiovasculaires (1).

L'identification de facteurs pouvant prévenir la réapparition du cancer et diminuer le risque de mortalité prématurée en général est donc extrêmement importante pour maximiser la survie des survivants.

BIENFAITS DE L'EXERCICE

Un aspect du mode de vie des survivants du cancer qui peut certainement jouer un rôle est l'exercice physique.

Les études montrent que les

niveaux d'activité sont extrêmement faibles chez les survivants du cancer, avec plus du tiers de cette population qui ne fait pas d'activités physiques de loisir et passe plutôt l'essentiel de sa période d'éveil en position assise. Cette sédentarité est absolument néfaste, car de nombreuses études ont montré que l'activité physique est associée à une amélioration de la survie des patients atteints de plusieurs types de cancer.

Cette association est observée autant pour l'exercice réalisé avant le diagnostic de la maladie qu'après la fin des traitements, mais semble particulièrement forte pour les niveaux d'exercice qui sont réalisés post-diagnostic (2).

Réduire le temps en position assise et augmenter les niveaux d'activité physique semblent donc représenter une façon simple d'améliorer les probabilités de survie après un cancer.

RÉDUCTION DE MORTALITÉ

L'impact positif de l'exercice est bien illustré par les résultats d'une étude prospective, réalisée auprès de 1535 survivants d'un cancer qui ont été suivis pendant une période de 9 ans (3).

Dans cette étude, les chercheurs ont examiné trois paramètres de sédentarité, soit le niveau d'activité physique par semaine, le nombre d'heures passées en position assise par jour et une combinaison des deux.

Les résultats sont spectaculaires et montrent à quel point un mode de vie actif est essentiel pour améliorer les chances de survivre au cancer.

L'étude rapporte que chez les survivants actifs, qui font un

minimum de 150 minutes d'activité modérée par semaine, le risque de mortalité liée au cancer ou de mortalité en général est diminué de 70 % comparativement aux personnes qui en font peu ou pas du tout.

Même chose du côté du temps passé en position assise : comparativement aux survivants qui s'assoient moins de 4 h par jour, ceux qui sont assis plus de 8 h par jour ont un risque de mortalité par cancer et de mortalité en général augmenté de 127 % et 81 %, respectivement.

C'est cependant la combinaison du temps passé en position assise et de l'inactivité physique qui est la plus dommageable, avec une augmentation du risque de mortalité d'environ 500 % observée chez les survivants qui ne font pas d'activité physique et qui demeurent assis plus de 8 heures par jour.

Pour les personnes qui ont été traitées pour un cancer, il est donc possible d'augmenter drastiquement les chances de survie en adoptant un mode de vie actif, dans lequel le temps passé assis à ne rien faire est réduit au minimum et plutôt utilisé pour faire de l'exercice, par exemple 30 minutes par jour d'une activité physique d'intensité aussi simple que la marche rapide.

(1) CAO Z ET COLL. THE ROLE OF HEALTHY LIFESTYLE IN CANCER INCIDENCE AND TEMPORAL TRANSITIONS TO CARDIOMETABOLIC DISEASE. *JACC CARDIOONCOL.* 2021; 3: 663-674.
(2) PATEL AV ET COLL. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE ROUNDTABLE REPORT ON PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOR, AND CANCER PREVENTION AND CONTROL. *MED. SCI. SPORTS EXERC.* 2019; 51: 2391-2402.
(3) CAO C ET COLL. ASSOCIATION OF DAILY SITTING TIME AND LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY WITH SURVIVAL AMONG US CANCER SURVIVORS. *JAMA ONCOL.*, PUBLIÉ LE 6 JANVIER 2022.

PHOTO ADOBE STOCK



**Perdez
20, 30
ou
40 livres**

**rapidement et sans avoir faim :
diète aux protéines ou basses calories**

Nous vous proposons une solution efficace et durable.

Suivi assuré par des professionnels de la santé.

- Rosemère**
274, boul. Labelle 450 433-2227
- Montréal**
Crémazie ou Jarry
8415, rue St-Denis bur.: 109 514 279-3999
- Longueuil**
COOLSCULPTING
3145, montée St-Hubert 450 486-4238
- Laval**
Montmorency
1755, boul. du Souvenir 450 662-3222
- Repentigny**
258, boul. Brien 450 470-1111
- St-Hyacinthe**
2595, ave Ste-Anne, bur.: 204 450 261-9898
- St-Jérôme**
COOLSCULPTING
60, de Martigny Ouest 450 438-8686

Bureau à Trois-Rivières.
12 CLINIQUES POUR VOUS SERVIR !



Ligne sans frais : 1 888 853-9898
cliniquemaigririnsante.ca

**Richard
Béliveau**
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.