

Activité physique

Date de dernière mise à jour : 23/06/2015

Une activité physique pratiquée au quotidien permet de diminuer le risque de développer de nombreuses maladies chroniques, notamment les cancers. C'est aussi un moyen de limiter la prise de poids, autre facteur de risque de cancers. Les effets bénéfiques de l'exercice physique sont également mesurables pendant et après le traitement d'un cancer.

« Bouger », c'est mettre en mouvement les muscles de son corps. L'activité physique ne se réduit donc pas à la seule pratique sportive, qu'elle soit de loisir ou de compétition. Elle inclut tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne, professionnelle et domestique (activités ménagères, jardinage, marche ou vélo jusqu'au lieu de travail, montée des escaliers...).

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCERS

La **pratique régulière** d'une activité physique contribue à réduire le risque de développer plusieurs cancers :

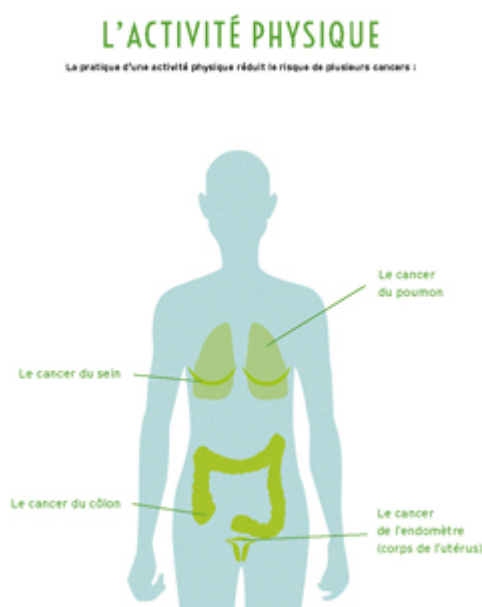
- le cancer du côlon ;
- le cancer du sein ;
- le cancer de l'endomètre ;
- le cancer du poumon.

L'exercice physique contribue aussi à limiter la prise de poids, autre facteur de risque de cancers.

Par ailleurs, pendant et après un traitement anticancéreux, une activité physique adaptée permet d'améliorer la survie des personnes malades, ainsi que leur qualité de vie (anxiété, dépression, sommeil, image du corps, sensation de fatigue).

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PRATIQUE

Pour prévenir certaines maladies chroniques, dont le cancer, il est recommandé aux adultes de pratiquer au moins l'équivalent de **30 minutes de marche rapide par jour**, par périodes d'au moins 10 minutes s'il n'est pas possible de le faire en une seule fois.





Le plus important, c'est la **régularité** : l'idéal est de pratiquer tous les jours. Même chez vous ou à votre travail, il est possible de faire de l'exercice, par exemple en descendant une station avant votre arrêt habituel ou en empruntant les escaliers plutôt que l'ascenseur. Il est conseillé de limiter les activités sédentaires.

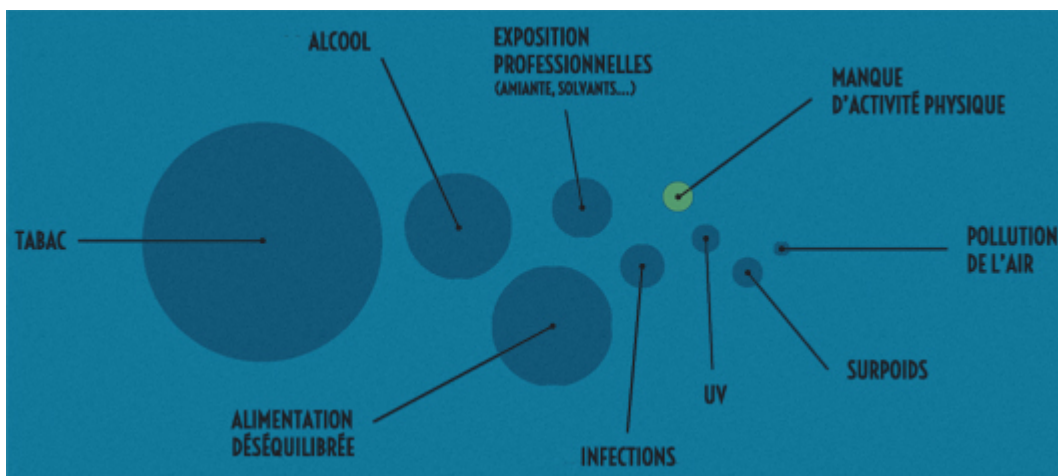
Vous pouvez compléter vos 30 minutes d'activité quotidienne par **une heure d'exercice plus soutenu** le week-end.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENFANTS



Les enfants aussi ont besoin de bouger ! Pour eux, il est recommandé de pratiquer au moins **l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour**. Il ne s'agit pas obligatoirement de faire pratiquer un sport à votre enfant mais de lui donner chaque jour l'occasion de se défouler : jeux de ballon ou de plein air, sorties à vélo, promenades ou randonnées en famille... Et participer à ses activités vous permet de bouger également.

Les occupations sédentaires, notamment devant les écrans (TV, ordinateur...), sont à limiter : non seulement l'exercice physique accompli est nul mais ces activités peuvent générer un grignotage néfaste pour le poids de votre enfant et donc, à terme, pour sa santé.



LIENS UTILES

Le site Manger-Bouger, édité par l'INPES et le ministère de la Santé

Le site du Réseau National Alimentation Cancer Recherche (Réseau NACRe)