

BOUGEZ PLUS, RISQUEZ MOINS!

En collaboration avec la Société canadienne du cancer, la D^{re} Johanne Blais nous explique pourquoi et comment.



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

1 888 939-3333 | www.cancer.ca



La D^{re} Johanne Blais, médecin de famille à l'Hôpital Saint-François d'Assise de Québec, est l'auteure de deux livres sur la santé des femmes : *Être femme à 50 ans et Être femme à 60 ans*.



Quel est le lien entre l'activité physique et le risque de cancer ?

Les recherches démontrent que 30 à 35 % des cancers pourraient être évités par une saine alimentation, l'activité physique régulière et le maintien d'un poids santé. Il est aussi prouvé que le manque d'activité physique augmente le risque de développer des cancers du sein et colorectaux. L'inactivité favorise aussi le surpoids et

Quelques trucs pour une vie plus active

Pensez « plaisir » et choisissez des activités qui vous allument

Prévoyez plusieurs moments « actifs » de dix à 15 minutes tout au long de la journée

Fixez-vous des objectifs à votre mesure et félicitez-vous de les atteindre

Commencez lentement, puis augmentez graduellement la durée et l'intensité

Activez-vous en compagnie d'une amie, d'un conjoint ou en famille

Inscrivez-vous au défi 5/30 (www.defisante530.com)

l'obésité, d'autres facteurs de risque. On suppose donc que l'activité physique diminue le risque pour plusieurs cancers. Phénomène inquiétant : la moitié de la population de 12 ans et plus n'est pas assez active. Une tendance encore plus marquée chez les femmes et les aînés.

Sait-on de quelle façon l'activité physique réduit le risque de cancer ?

D'abord, l'activité physique régulière renforce le système immunitaire et celui-ci joue un rôle important dans la prévention du cancer. Il empêche les cellules anormales, dont nous sommes tous porteurs, de se multiplier et de provoquer la maladie. En plus, l'activité physique favorise le transit intestinal, donc l'évacuation des déchets, ce qui réduit le risque de cancer colorectal. Finalement, elle permet de maintenir un poids santé, ce qui diminue aussi le risque de cancer. Pourquoi ? On ne sait pas exactement, mais les chercheurs croient que l'obésité pourrait occasionner des changements au niveau des hormones (œstrogène, insuline, etc.) et que cela pourrait expliquer le lien avec un risque accru de cancer du sein, du côlon et de l'utérus.

Quel genre d'activité physique doit-on faire pour prévenir le cancer ?

Pour qu'il y ait vraiment des bienfaits, il faut être actif entre 30 et 60 minutes par jour, la plupart des jours de la semaine. On parle de 30 minutes d'activité d'intensité élevée, comme le jogging, ou de 60 minutes d'activité d'intensité modérée, comme marcher d'un bon pas. Aux femmes qui veulent se remettre en forme, je conseille de commencer lentement, sans penser à l'intensité. L'essentiel, c'est d'être constant, d'intégrer l'activité physique à sa vie, de la mettre à l'horaire. Le problème des femmes, c'est qu'elles ne se trouvent pas

assez importantes pour se mettre elles-mêmes dans leur horaire !

Comment atteindre l'objectif de 30 à 60 minutes ?

C'est plus simple qu'on l'imagine ! Je recommande la marche aux femmes sédentaires. C'est facile à faire par petits bouts et ça ne coûte rien. Faites vos courses à pied ou stationnez l'auto plus loin et marchez pour le reste du trajet ! Lors de vos pauses au bureau, sortez faire le tour du bloc ! Promenez le chien ! Bouger plus, ça peut aussi vouloir dire jouer dehors avec les enfants, jouer aux quilles, ramasser les feuilles, jardiner. En additionnant tous ces petits moments d'activité, on arrive rapidement à 60 minutes. J'aimerais aussi mentionner trois choses importantes. Un, il faut se faire plaisir en bougeant. Deux, il n'est jamais trop tard pour commencer. Trois, il vaut mieux y aller petit à petit, ne pas mettre la barre trop haut au début et, une fois l'activité physique devenue une habitude quotidienne, augmenter graduellement l'intensité et la durée pour atteindre l'objectif !

