

Cancer, alimentation et activité physique

Le cancer. Le fléau de notre société. Selon les statistiques actuelles, 39% des Canadiennes et 44% des Canadiens seront atteints d'un cancer au cours de leur vie¹.

La prévention du cancer. C'est possible.

Qui n'aimerait pas détenir la pilule miracle ou le produit magique qui pourrait empêcher le cancer? Malgré le fait que plusieurs personnes disent détenir ces produits, la recette miracle n'existe pas. Par contre, il est maintenant démontré que les personnes présentant un surplus de poids ont plus de risque de développer un cancer de l'oesophage, du pancréas, du côlon et du rectum (colorectal), du sein (après la ménopause), de l'endomètre, du rein et probablement de la vésicule biliaire². De plus, la graisse accumulée autour du ventre est un facteur de risque supplémentaire dans le développement de plusieurs cancers. Le Centre international de recherche sur le cancer estime que l'embonpoint ou l'obésité explique plus de 25% des cas mondiaux de cancer du côlon, de l'endomètre (utérus), du rein, de l'oesophage et du sein postménopausique. La bonne nouvelle est qu'il est possible de prévenir l'embonpoint, et même le corriger, en adoptant un style de vie actif et une saine alimentation. L'embonpoint ou l'obésité d'une personne est déterminé par son indice de masse corporelle (IMC)³.

En ce qui concerne notre assiette, plusieurs études ont tenté de mettre le doigt sur des aliments anti-cancer. Malgré tout, le Centre international de recherche sur le cancer reconnaît que seule une alimentation riche en fruits et légumes peut avoir une influence positive sur la prévention du cancer. Toutefois, trop faire cuire la viande ou la cuire à une température trop élevée (ex. : friture, BBQ) produit des substances susceptibles d'augmenter les risques de plusieurs cancers. Les produits utilisés dans la conservation des viandes transformées semblent aussi provoquer une augmentation des cas de cancer⁴. À consommer avec modération ! La consommation d'alcool présente aussi un risque pour le cancer de l'intestin. Plus on en consomme, plus les risques augmentent⁵.

D'autre part, en ce qui a trait à l'activité physique, selon Statistique Canada, les personnes physiquement actives réduisent jusqu'à 40 % leur risque de développer plusieurs cancers, tel le cancer du côlon, du sein, du col utérin et de la prostate. Selon une étude publiée en 2006 sur les effets de l'activité physique sur la prévention du cancer du sein, les résultats démontrent qu'après seulement 1 ou 2 heures d'exercices par semaine, on remarque une baisse de 10 % du risque de développer le cancer du sein. Ces baisses sont comparées par rapport aux femmes qui sont sédentaires. Les risques de développer le cancer du sein diminuent aussi pour les femmes qui sont considérées à risques⁶.

Bref, maintenir un poids santé, en adoptant une saine alimentation et un mode de vie actif, permet de diminuer considérablement les risques de développer plusieurs cancers.

L'activité physique pendant le traitement du cancer. Une bonne nouvelle.

À travers le monde, plusieurs études ont porté sur les effets de l'activité physique pendant les traitements du cancer. Les résultats démontrent que rester actif pendant les traitements est plus que bénéfique pour les patients et ce, peu importe le type de cancer et le traitement. De plus, selon une étude portant sur le niveau d'activité physique chez les femmes en traitement du cancer du sein, les résultats démontrent qu'une activité physique régulière et modérée est associée à une baisse de la mortalité liée à ce cancer⁷.

Que ce soit des exercices de renforcement, d'assouplissement ou d'endurance, les résultats démontrent des bénéfices tant physiques que psychologiques pour le mieux-être des patients. En fait, rester physiquement actif permet une diminution de plusieurs effets secondaires des traitements. Plus précisément, les bénéfices les plus souvent engendrés sont : la réduction de la fatigue reliée aux traitements, moins de problème de somnolence en plein jour, une meilleure qualité de vie, une amélioration de l'humeur, une augmentation de la confiance en soi, un

meilleur contrôle du poids et une augmentation de la force musculaire. Rester actif durant les traitements aide aussi à maintenir la mobilité et l'autonomie des personnes pendant et après un traitement^{8,9}.

Il n'y a pas de contre-indication majeure aux activités physiques pendant un traitement. Toutefois, les exercices doivent être adaptés au niveau physique, aux symptômes dus aux traitements et à la prise de médicaments des patients^{8,10}. Débuter lentement et selon vos capacités et augmenter peu à peu votre niveau et l'intensité de votre activité favorite.

Magali Leblanc, DESS., M.Sc.
Kinésiologue-kinésithérapeute

Quelques liens utiles.

Pour les dernières statistiques concernant le cancer au Canada :
http://www.cancer.ca/vgn/images/portal/cit_86755361/22/21/1835578017QC-FailtsSaillantsCancers-07-FR.pdf

Guide alimentaire canadien
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html

Fondation canadienne du cancer. Publication : Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer. *Guide pratique*.
http://www.cancer.ca/ccs/internet/publicationlist/0,,3172_257847240_277087740_langId-fr.html

Fondation canadienne du cancer. Publication : Exercices à effectuer après une chirurgie mammaire. *Un guide pour les femmes*.
http://www.cancer.ca/vgn/images/portal/cit_86755361/37/14/513050919cw_library_breastexercis_eguide_fr.pdf

Société canadienne du cancer
www.cancer.ca

Fondation québécoise du cancer
www.fqc.qc.ca

Pour calculer votre IMC en ligne : <http://ww2.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=1284>.

¹ Société canadienne du cancer :

http://www.cancer.ca/vgn/images/portal/cit_86755361/36/17/1816216953cw_2007stats_fr.pdf

² World Cancer Research Fund/ American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a global perspective. Washington DC: AICR, 2007

³ Pour calculer votre IMC en ligne : <http://ww2.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=1284>.

⁴ www.extenso.org

⁵ Fondation québécoise du cancer. <http://www.fqc.qc.ca/infopro2.asp?id=964>

⁶ Fondation québécoise du cancer. <http://www.fqc.qc.ca/infopro2.asp?id=723>

⁷ Holmes M., Chen W, Feskanich D., Kroenke C., Colditz G., Physical Activity and Survival After Breast Cancer Diagnosis. JAMA. 2005 ; 293 : 2479-2486

⁸ DURSTINE J. Larry, MOORE, Geoffrey E., *ACSM'S – Exercises management for persons with chronic diseases and disabilities*, American College of sports medicine, Human Kinetics, second edition, 2002

⁹ Société canadienne du cancer. http://www.cancer.ca/ccs/internet/standard/0,,3172_14075_114065206_langId-fr.00.html

¹⁰ Société canadienne du cancer. http://www.cancer.ca/ccs/internet/standard/0,,3172_14075_114065206_langId-fr.00.html