

L'activité physique fait baisser le risque de sept cancers courants

Des études menées auprès de 750.000 personnes montrent une réduction significative, jusqu'à 27 %.



Par Frédéric Soumois
(/9719/dpi-
authors/frederic-
soumois) Journaliste
au service Société
Le 2/01/2020 à 17:06



Une analyse groupée de neuf études prospectives impliquant plus de 750 000 adultes révèle que les quantités recommandées d'activité physique pendant les loisirs sont liées à un risque plus faible de sept cancers. Plusieurs types de cancer affichent même une relation « dose / réponse », chaque intensification de l'activité physique se traduisant mécaniquement par une réduction du risque. L'étude, dirigée par des chercheurs de l'Institut national nord-américain du cancer, de l'American Cancer Society et l'école de santé publique d'Harvard T.H. Chan, est publiée dans la revue de référence « Journal of Clinical Oncology ».

Bien que l'on sache depuis longtemps que l'activité physique est associée à un risque moindre de plusieurs cancers, la forme précise de la relation est moins claire. Il reste quasi vague sur le fait que les quantités recommandées d'activité physique actuelles sont effectivement associées à un risque plus faible, vu les effets de « seuil » fréquemment observés dans ce type de mécanisme. Pour rappel, les lignes directrices mises à jour pour l'activité stipulent maintenant que les gens devraient viser 2,5 à 5 heures / semaine d'activité d'intensité modérée ou 1,25 à 2,5 heures / semaine d'activité vigoureuse. Les activités d'intensité modérée sont celles qui vous permettent de bouger assez rapidement ou assez pour brûler trois à six fois plus d'énergie par minute que de rester assis tranquillement, soit 3 à 6 met. Le met est un acronyme anglais pour « metabolic equivalent of task ». C'est une unité utilisée dans une méthode permettant de mesurer l'intensité d'une activité physique et la dépense énergétique. On définit le met comme le rapport de l'activité sur la demande du métabolisme de base.

L'échelle d'équivalence métabolique va de 0,9 (sommeil) à 18 met (course à 17,5 km/h). Plus l'intensité de l'activité est élevée, plus le nombre de met est élevé. Les activités d'intensité vigoureuse brûlent plus de 6 met.

Pour l'analyse actuelle, les enquêteurs ont regroupé les données de neuf cohortes potentielles avec une activité physique de loisir autodéclarée et un suivi de l'incidence du cancer, en examinant la relation entre l'activité physique et l'incidence de 15 types de cancer.

Moins 27 % pour le cancer du foie

Ils ont constaté que la pratique d'activités physiques recommandées (7,5 à 15 heures met / semaine) était associée à un risque statistiquement significatif inférieur de sept des 15 types de cancer étudiés, la réduction augmentant avec plus d'heures met. L'activité physique était associée à un risque plus faible de cancer du côlon chez les hommes (8 % pendant 7,5 heures met / semaine ; 14 % pendant 15 heures met / semaine), le cancer du sein féminin (6 % - 10 %), le cancer de l'endomètre (10 % - 18 %), le cancer du rein (11 % - 17 %), le myélome (14 % - 19 %), le cancer du foie (18 % - 27 %) et le lymphome non hodgkinien (11 % - 18 % chez les femmes). La dose-réponse était de forme linéaire pour la moitié des associations et non linéaire pour les autres.

L'analyse comportait certaines limites : même avec 750 000 participants, le nombre de patients était limité pour certains cancers ; les participants étaient principalement blancs ; il y avait un nombre limité de cohortes avec des mesures détaillées de l'activité physique ; et les auteurs se sont appuyés sur l'activité physique autodéclarée. Les auteurs concluent que « ces résultats fournissent un soutien quantitatif direct pour les niveaux d'activité recommandés pour la prévention du cancer et fournissent des preuves exploitables pour les efforts actuels et futurs de prévention du cancer. » « Les lignes directrices sur l'activité physique sont largement basées sur leur impact sur les maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires et le diabète », explique Alpa Patel, directrice scientifique principale de la recherche épidémiologique à l'American Cancer Society. « Ces données confirment fortement que ces niveaux recommandés sont également importants pour la prévention du cancer. »

Même si on est malade

Si malheureusement on est touché par un cancer, comme le seront la moitié de nos contemporains au cours de leur vie (un quart de nos concitoyens en mourront), l'activité physique pendant et après les traitements du cancer reste essentielle. Les bienfaits de l'activité physique sont inestimables : elle améliore la qualité de vie, réduit le risque de mortalité ou de survenue d'un nouveau cancer et est associée à une diminution de l'état de fatigue. Selon la Fondation contre le cancer, plusieurs essais sur des sujets aléatoirement répartis ont rapporté qu'une activité physique adaptée, d'intensité faible à modérée, pendant et après le traitement en oncologie. Elle améliore la qualité de vie (bénéfique sur l'anxiété, la dépression, le sommeil, l'image du corps et le bien-être), elle diminue la sensation de fatigue des patients atteints d'un cancer, sans effet secondaire. Ces effets positifs sur la qualité de vie sont avérés pour tous les types de cancers, bien que le plus étudié soit le cancer du sein. Une méta-analyse récente sur la relation activité physique et cancer du sein montre une réduction du risque de la mortalité globale de 18 % et 41 % pour une activité physique pratiquée respectivement avant et après le diagnostic. Elle montre également une réduction du risque de décès par cancer du sein de 34 % uniquement pour une activité physique pratiquée après le diagnostic (pas d'effet significatif trouvé pour l'activité physique pratiquée avant le diagnostic) et une réduction du taux de récurrence de 24 % pour une activité physique pratiquée après le diagnostic.

De même, plusieurs études de cohorte de patients atteints de cancer colorectal ont montré une association positive entre la survie (globale ou spécifiquement liée au cancer) et la pratique d'une activité physique d'intensité modérée, de 6 à 9 heures par semaine, avant et après le diagnostic. Une étude de cohorte américaine montre également chez des hommes atteints de cancer de la prostate qu'une activité physique régulière après le diagnostic est associée à une diminution du risque de mortalité spécifique mais aussi globale.

Combien vaut une activité physique en met ?

Frédéric Soumois (/9719/dpi-authors/frederic-soumois) et Fr.So

Combien vaut une activité physique en met ?

Activités physiques d'intensité légère < 3

Dormir 0,9

Regarder la télévision 1,0

Ecrire à la main ou à l'ordinateur 1,8

Marche à 2,7 km/h, sans pente 2,3

Marche à 4 km/h 2,9

Activités physiques d'intensité modérée 3 à 6

Vélo stationnaire, 50 W, effort très léger 3,0

Marche à 4,8 km/h 3,3

Exercices à la maison (général), effort léger ou modéré 3,5

Marche à 5,4 km/h 3,6

Vélo de plaisance, <16 km/h 4,0

Vélo stationnaire, 100 W, effort léger 5,5

Activités physiques intenses > 6

Course à pied, général 7

Pompes, redressements assis, effort élevé 8

Course à pied, sur place 8

Corde à sauter 10

Course à pied, >17,5 km/h 18