

# L'activité physique et le cancer colorectal



## À vos marques, prêt? Bougez!

Équipe d'oncologie colorectale  
[www.chumontreal.com/laboratoires](http://www.chumontreal.com/laboratoires)



## Saviez-vous qu'en étant actif, vous réduisez vos risques de cancer colorectal?

Plusieurs études indiquent que l'activité physique aide à prévenir le cancer en général. Cette affirmation est également vraie en ce qui concerne le cancer du côlon et du rectum. Les personnes physiquement actives, que ce soit dans leurs loisirs ou en faisant du sport, verraient leur risque chuter de 30 à 40% en ce qui concerne l'apparition de ce type de cancer. C'est vrai autant pour les hommes que les femmes.

Il a aussi été démontré que les personnes souffrant du cancer colorectal et qui sont actives physiquement voient leur qualité de vie s'améliorer. Elles sont moins fatiguées et ont une meilleure tolérance aux efforts. De plus, l'activité physique augmenterait l'efficacité de certains médicaments.

## Comment l'activité physique peut vous protéger?

En bougeant, vous dépensez de l'énergie, ce qui vous permet de maintenir ou d'atteindre un poids santé. L'activité physique permet d'accélérer le rythme du transit intestinal, c'est-à-dire du déplacement des déchets dans le côlon. Cela permet de réduire l'exposition aux substances cancérigènes présentes dans les selles. Selon les études, 13% des cancers pourraient être attribués à un mode de vie sédentaire.

## N'attendez plus, bougez!

L'activité physique se définit par tout mouvement de votre corps effectué dans votre quotidien, au travail, à la maison, dans vos loisirs, vos sports et vos déplacements. Il est donc plutôt facile de bouger lorsque l'occasion

se présente. Montez les escaliers, descendez de l'autobus à un arrêt avant celui de votre domicile ou de votre travail. Marchez, levez-vous et allez voir votre collègue de bureau plutôt que de décrocher votre téléphone, etc. Toutes les occasions sont bonnes pour investir dans votre santé!

## Un peu, beaucoup, à la folie!

Accumuler 30 minutes d'activité physique par jour, la plupart des jours de la semaine, est suffisant pour améliorer votre santé. Adonnez-vous à l'activité de votre choix et qui vous plaît: le vélo, la marche, le patin à roues alignées, la natation, la danse, etc. Chaque minute compte et s'additionne. Ainsi, trois périodes de 10 minutes seraient aussi protectrices pour la santé que 30 minutes continues!

Selon certaines études, les bienfaits de l'activité physique seraient encore plus importants avec la pratique d'activités physiques vigoureuses comme le jogging, le ski de fond, la natation, etc.

Gardez en tête que chaque pas compte pour votre santé.

## Qui peut m'aider à adopter un mode de vie actif?

Il n'est pas toujours facile de changer ses habitudes de vie. Si vous êtes peu confiant à intégrer de l'activité physique dans votre quotidien, le kinésologue, par sa formation universitaire, saura vous conseiller. Il tiendra compte de votre état de santé et vous donnera des pistes de solutions simples, efficaces et sécuritaires telles que: programme à domicile, entraînement personnalisé et supervisé, recommandation de centres accrédités, etc. Consultez le répertoire de la Fédération des kinésologues du Québec sur le site: [www.kinesiologue.com](http://www.kinesiologue.com) ou téléphonez au 514 343-2471.

Pour en savoir plus sur le CHUM:  
[www.chumontreal.com](http://www.chumontreal.com)