

L'activité physique et le cancer colorectal



L'activité physique est un excellent moyen pour réduire le risque de ce cancer ou d'améliorer la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes. Cette fiche vous explique pourquoi et vous donne des conseils pour avoir un mode de vie plus actif.

Qu'est-ce que le cancer colorectal ?

Il s'agit d'un cancer qui touche le côlon ou le rectum. C'est-à-dire les dernières parties du tube digestif.

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 ?

Bouger vous permet de vous protéger du cancer de deux façons :

- En bougeant, vous dépensez de l'énergie, ce qui vous permet de maintenir ou d'atteindre un poids santé. Maintenir un poids santé a un effet protecteur vis-à-vis de certains cancers.
- L'activité physique accélère le transit intestinal, c'est-à-dire le déplacement des déchets dans le côlon. Cela permet de réduire le temps pendant lequel le côlon est exposé aux substances cancérigènes présentes dans les selles.



Selon les études, 13 % des cancers pourraient être attribués à un mode de vie sédentaire.

Avoir une alimentation saine permet aussi de se protéger du cancer. Voir la fiche [Stratégies alimentaires pour prévenir les risques de cancer colorectal](#).

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, 3 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.



RESSOURCES UTILES

Fédération des kinésologues du Québec :
> 514 343-2471
> kinesiologue.com

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/votresante



Questions

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca