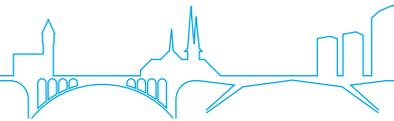




L'activité physique



Bouger : la meilleure arme pour préserver son capital santé



Pour être bénéfique, l'activité physique doit être régulière. Il est essentiel de bouger tous les jours !

Chiffres clé

- La **sédentarité** est l'un des **10 facteurs de risque de mortalité** dans le monde.
- Au niveau mondial, **23% des adultes** et **81% des adolescents scolarisés ne sont pas assez actifs** physiquement.
- Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un **risque de décès majoré de 20% à 30%** par rapport à celles qui sont suffisamment actives.



C'est quoi l'activité physique ?

L'OMS définit l'activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles qui entraîne une dépense d'énergie ».
Il s'agit du sport, de l'exercice mais aussi d'autres activités telles que le jeu, la marche, l'accomplissement des tâches ménagères, le jardinage ou la danse ...

- **30 minutes** d'activité physique par jour = **30 % de réduction des risques** d'accidents cardio-vasculaires.

Les bienfaits de l'activité physique

Ils sont très nombreux, on retiendra notamment que l'activité physique :

- * améliore la musculature et les performances cardiorespiratoires
- * améliore la santé osseuse

L'activité physique régulière réduit le risque :

- * d'hypertension
- * de maladies coronariennes (du coeur)
- * d'accident vasculaire cérébral
- * de diabète
- * de dépression

:-(+  = :-)



L'activité physique est primordiale pour l'équilibre énergétique, elle diminue le risque de prise de poids, de surpoids et d'obésité.



Effets positifs



Activité physique et cancers

L'évaluation des relations entre activité physique et plusieurs localisations de cancers a fait l'objet de plusieurs études :

- L'activité physique est associée à une diminution du risque de **cancer du colon**.

17 % de réduction pour les individus physiquement plus actifs par rapport aux moins actifs.

Un **effet dose-réponse** a été démontré, en effet plus l'activité est importante, plus la réduction du risque est élevée.

- L'activité physique est également associée à une diminution du **risque de cancer du sein**.

20 % de diminution de ce risque pour les femmes les plus actives par rapport aux moins actives.

- Une diminution du risque de **cancer de l'endomètre (utérus)** est également constatée chez les femmes ayant une activité physique (jusqu'à 27%).

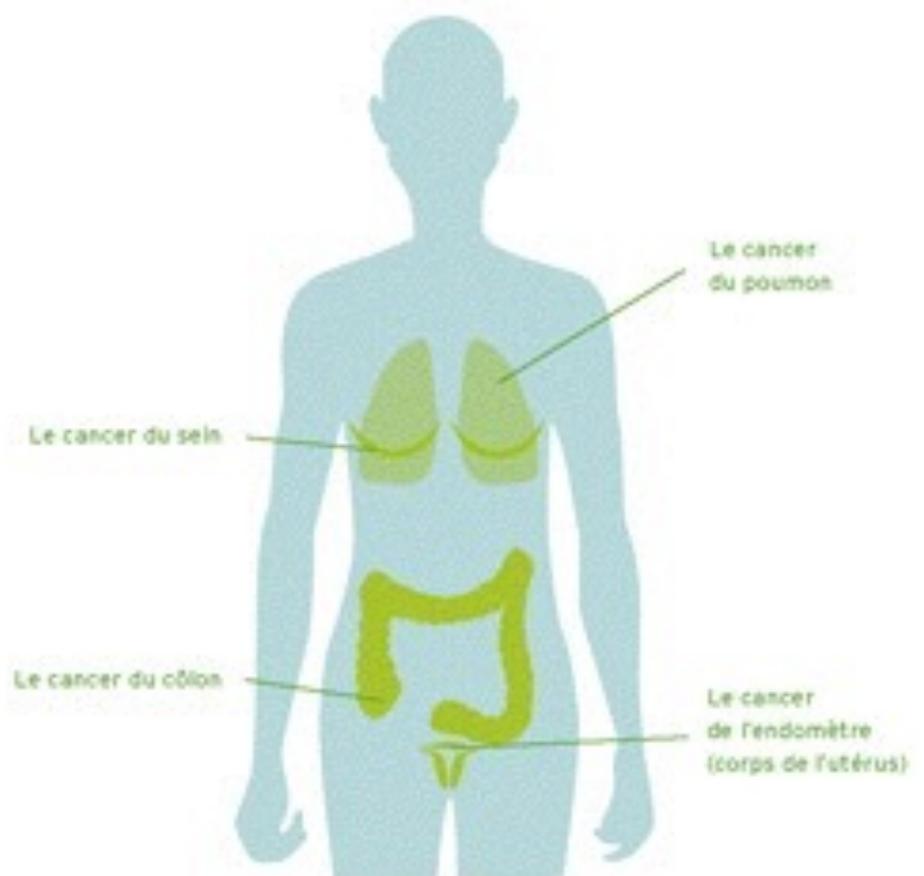
- Un effet protecteur sur le **cancer du poumon** a également été montré.

Les principaux mécanismes qui pourraient expliquer l'effet bénéfique de l'activité physique sur le risque de cancers seraient liés à ses **effets sur le poids et l'adiposité** (en particulier abdominale), et sur les taux circulants de diverses **hormones et facteurs de croissance**.

De plus, l'activité physique pourrait diminuer spécifiquement le risque de cancer du côlon via l'accélération du transit intestinal, réduisant ainsi le temps d'exposition de la muqueuse digestive aux cancérogènes d'origine alimentaire.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La pratique d'une activité physique réduit le risque de plusieurs cancers :



www.astf.lu

Conseils pratiques :

 Développez votre activité physique au quotidien :



- *Marchez au moins **3000 pas** par jour ou **30 minutes** par jour*
- *Prenez l'**escalier** plutôt que l'ascenseur*
- *Descendez une station de bus plus tôt*
- *Allez manger à l'extérieur ou allez chercher votre déjeuner plutôt que de le faire livrer sur votre lieu de travail. Prendre l'air et marcher vous fera le plus grand bien !*

 Evitez la station assise prolongée :



- *Levez-vous pendant 2-3 minutes toutes les 2 heures, c'est aussi un conseil ergonomique !*
- *Pourquoi ne pas faire une partie de réunion debout ?*

 A la maison, pensez à limiter les écrans. C'est également un excellent exemple pour nos enfants !

- *Pourquoi ne pas prendre l'habitude de faire une marche chaque soir plutôt que de rejoindre directement votre canapé ?*
- *Profitez de la soirée pour faire du sport*



Références

- who.int
- fedecardio.org
- e-cancer.fr
- sante.public.lu

Dr Isabelle Klopp