L'activité physique régulière dans la prévention des cancers: un levier pour réduire les risques ?

Le 26 mars 2025

Saint-Maur-des-Fossés

Emmanuelle Fauré, MKDE
Emilie Ferrat, généraliste

Définition de l'activité physique (AP)

- Selon l'OMS : "Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une dépense d'énergie supérieure à celle du métabolisme de repos"

- Inclut les activités quotidiennes, les exercices physiques et les sports

Cancer et manque d'activité physique

- Un certain nombre de cancers sont dus à un manque d'activité physique :
  - **3000 cas par an en France**
  - 18 % chez l'homme et 20 % chez la femme pour le cancer du côlon ;
  - 21 % pour le cancer du sein ;
  - 26 % pour le cancer de l'endomètre
  - 21% cancer du poumon

- L'activité physique semble également bénéfique pour d'autres cancers (prostate, rein et pancréas).

- La prévention primaire consiste à éviter l'apparition d'une maladie ou à diminuer son incidence en agissant sur les facteurs de risque.

Rôle de l'AP dans la prévention des cancers :

- **Prévention du surpoids et de l'obésité** (maintien du poids, diminution des facteurs de risques et des risques de récidives) ;
- **Régulation hormonale** (modulation de certaines hormones et facteurs de croissante) ;
- **Stimulation du système immunitaire** (renforcement des défenses naturelles) ;
- **Amélioration du transit intestinal** (accélération du transit intestinal) ;

Bénéfices avant un cancer

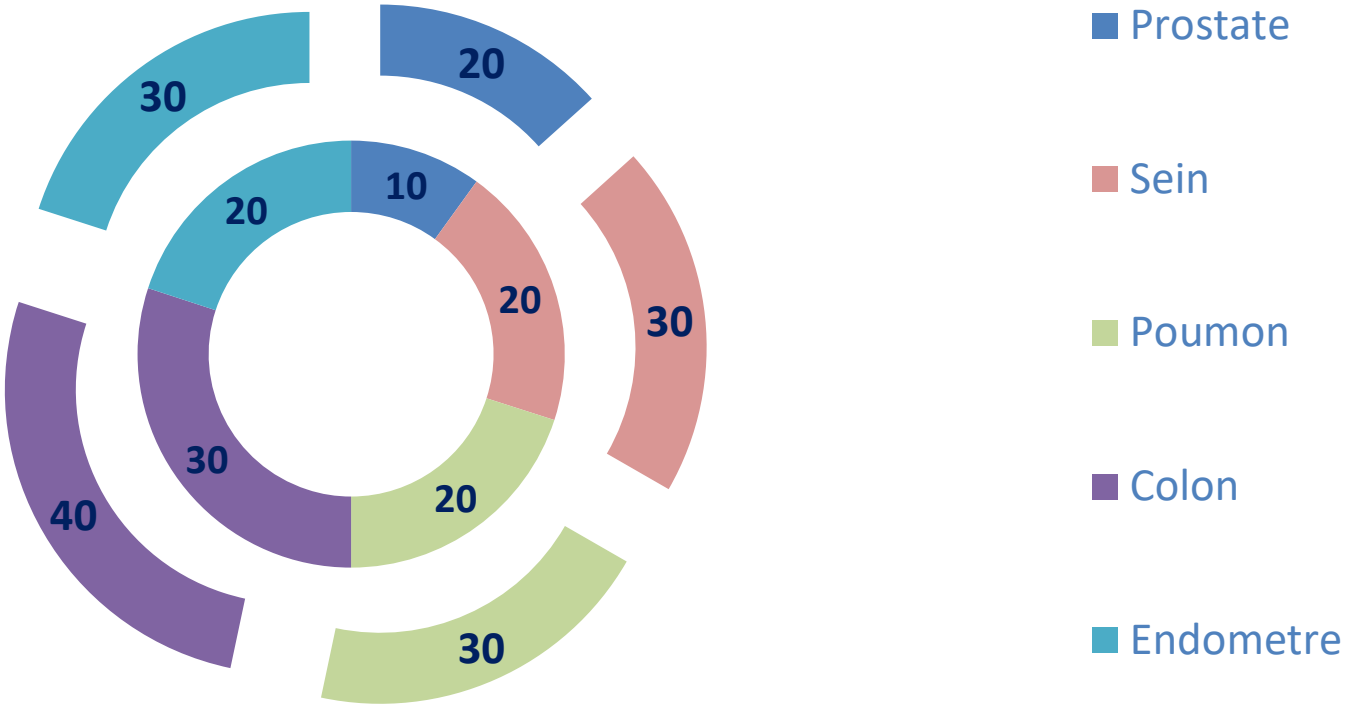
- Les études scientifiques montrent qu'une activité physique régulière est associée à une **réduction de la mortalité précoce toutes causes confondues de 28 à 37%** (Nocon, 2008).

- Elle est aussi associée **à une réduction du risque de développer un cancer d'environ 12 à 25%** pour les localisations suivantes : côlon, endomètre, œsophage, poumon, rein et vessie (McTiernan et al. 2019).

- En moyenne cela **correspond à une réduction du risque de 18%.**

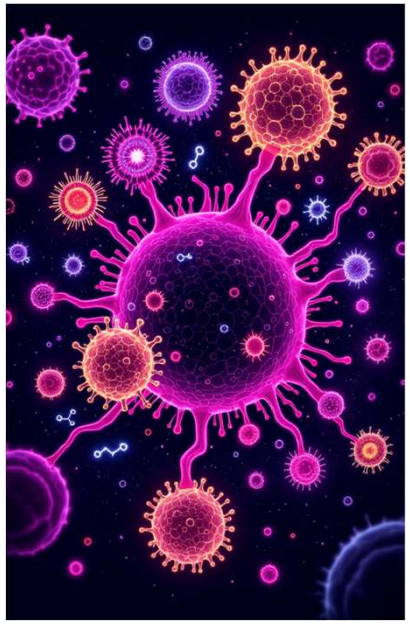
- D'autre part, les comportements sédentaires peuvent augmenter le risque de développer certains cancers et notamment le cancer de l'endomètre et du côlon (Schmid, 2014). De manière indirecte, l'inactivité physique et les comportements sédentaires favorisent le surpoids et l'obésité qui sont identifiés comme facteurs de risque des cancers du sein et du côlon

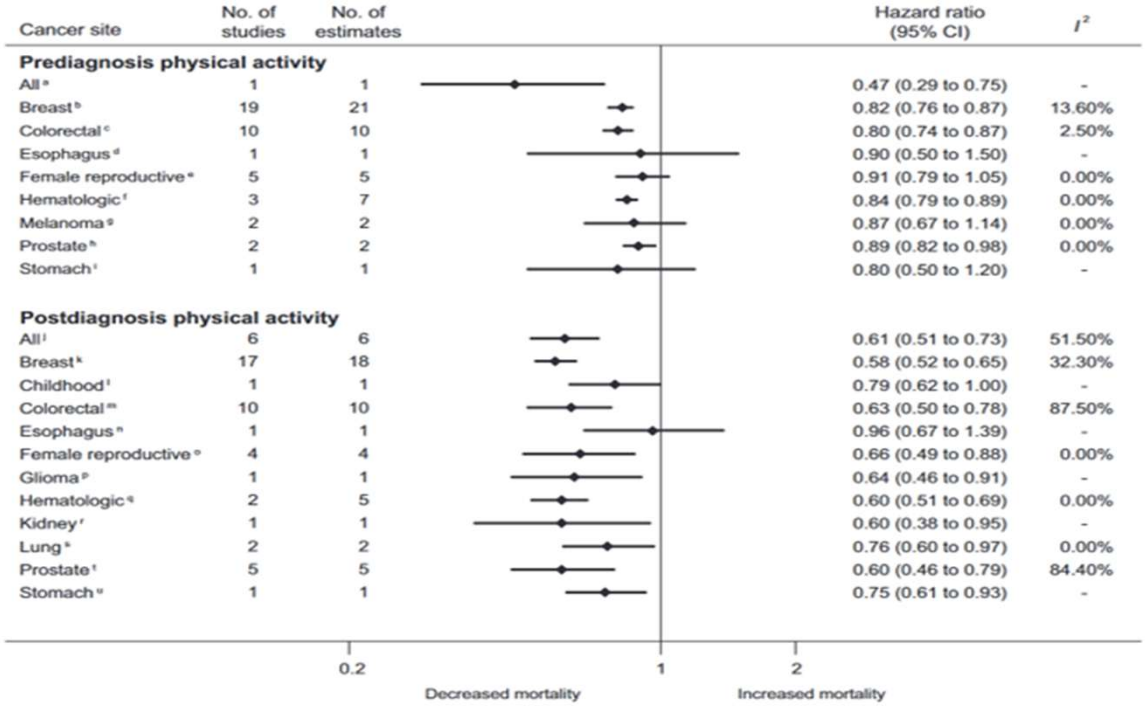
Diminution du risque de cancer chez les personnes actives



Bénéfices après un cancer

- la pratique d'une activité physique après diagnostic
  - d'un **cancer du sein diminue de 24 % le risque de récidive, et de 28 % le risque de décès par cancer**
  - Le décès par cancer est réduit de **39 % après diagnostic d'un cancer colorectal, et de 44% pour le poumon.**





Les autres bénéfices globaux

Tous cancers confondus, l'APR favorise :

- La prévention du déconditionnement physique ;
- Le maintien et/ou une normalisation de la composition corporelle ;
- L'amélioration de la qualité de vie ;
- La réduction de la fatigue et des troubles anxio-dépressifs et, a contrario, l'amélioration de l'estime de soi ;
- La diminution de la douleur et des effets indésirables des traitements.

Mesure de l'activité physique

Unité de mesure : **MET** (Metabolic Equivalent of Task)

1 MET = dépense énergétique au repos

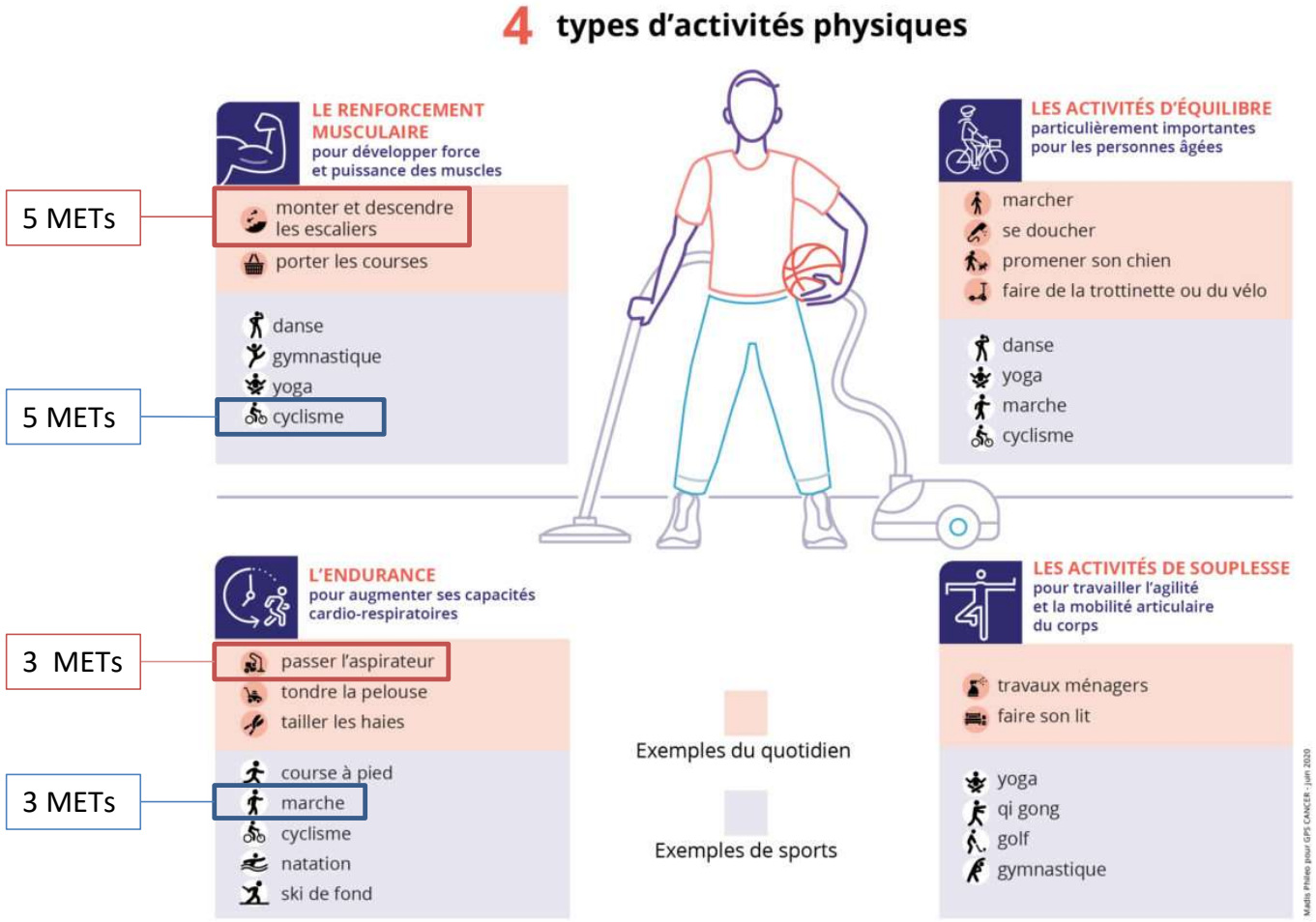
INTENSITÉS DE L'EFFORT	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	RESPIRATION	BATTEMENTS CARDIAQUES
Sédentaire < 1,6 METs	Assis au bureau Lecture Regarder la télévision	Calme	Peu/pas perceptibles
Faible 1,6 – 2,9 METs	Marcher lentement (<4km/h) Conduire S'habiller Laver la vaisselle	Accentuée	Deviennent perceptibles
Modérée 3 – 5,9 METs	Marcher rapidement (100 pas/min) Course à pied (<8km/h) Vélo (15km/h) Passer l'aspirateur	Légèrement accélérée conversation possible	Augmentation modérée De la fréquence perçue **50 à 70 % de la FCM**
Élevée 6 – 9 METs	Marcher (> 6,5 km/h ou en dénivelé) Course à pied (8 – 9 km/h) Randonnée en montagne Vélo (20km/h)	Accélérée **conversation difficile**	Augmentation importante De la fréquence perçue à sensation de palpitation au niveau du cou **70 à 85% de la FCM**
Très élevée > 9 METs	Course à pied (> 9 km/h) Vélo (> 25 km/h) Saut à la corde Sprint	Très rapide **conversation impossible**	Forte sensation de palpitation généralisée **85 à 95% de la FCM**

Fréquence Cardiaque Maximum (FCM) : 220- âge

Exemples d'activités physiques

30 minutes de vélo = 30 min d'escaliers

30 minutes de marche = 30 min d'aspirateur



Les recommandations générales

- **L'OMS recommande de 600 à 1200 MET-minutes par semaine**
  - Les bénéfices maximaux sont observés entre 2000 et 4000 MET-minutes/semaine

- Réaliser de l'APR pour une durée minimale de :
  - **150 minutes par semaine d'activité modérée** soit 30 minutes par jour sur 5 jours d'intensité modérée (ex: marche rapide) 4-5 METs, soit 600-750 MET-minutes
  - **75 minutes d'activité intense** (ex : course à pied) 8-12 METs, soit 600-900 MET-minutes

- Réduire le temps de **sédentarité** car **même une augmentation modérée de l'activité physique peut avoir un impact significatif sur la prévention des cancers.**

- **Intégrer l'APR au quotidien :** Monter les escaliers, marcher rapidement pour attraper un bus ou porter des charges lourdes sont des exercices simples mais efficaces pour réduire le risque de cancer chez les personnes sédentaires

- **Diversifier la nature des exercices** (cardiorespiratoires, de renforcement musculaire, d'assouplissement et de mobilité articulaire, d'équilibre).
- **Adapter l'activité à l'état de santé et aux préférences**

Marcher activement 30 minutes
4 METs = 120 MET-minutes

5 jours par semaine :
120 x 5 = 600 METs

Du lundi au vendredi

15 min de marche -> 60 METs
15 min de « ménage » -> 30 METs
5 min d'escaliers -> 25 METs

= 115 METs x5= **575 METs**

Le week-end

60 minutes de HIT ou Zumba (8 METs) = 480 METs
Ou
30 minutes de course à pied (12 METs) = 360 METs

TOTAL : 935 à 1055 METs

Niveau d'effort requis pour différentes activités physiques de la vie quotidienne

Classement de diverses activités physiques par valeur de dépense énergétique approximative, en MET

Très léger ≤ 3 METS	Léger >3 METS et ≤ 5 METS	Moyen >5 METS et ≤ 7 METS	Lourd >7 METS et ≤ 9 METS	Très lourd >9 METS
Activités domestiques				
❑ Se doucher, se raser, s'habiller ❑ Ecrire ❑ Repasser ❑ Dépoussiérer ❑ Laver les vitres ❑ Faire les lits ❑ Cuisiner, faire la vaisselle, faire les courses ❑ Réparer et laver la voiture	❑ Passer l'aspirateur ❑ Balayer lentement ❑ Cirer le parquet ❑ Porter des charges jusqu'à 6 kg en montant les escaliers ❑ Nettoyer	❑ Porter des charges de 7 à 10 kg en montant les escaliers	❑ Porter des charges de11 à 22 kg en montant les escaliers ❑ Grimper des escaliers, une échelle, avec charges	❑ Porter des charges de 22 à 33 kg en montant les escaliers
Activités d'entrainement et sportives				
❑ Marche 4 km/h ❑ Stretching, Yoga ❑ Equitation (au pas) ❑ Bowling	❑ Marche 6 km/h ❑ Bicyclette à plat (moins de 16 km/h) ❑ Gym légère ❑ Tennis de table ❑ Golf ❑ Volley-ball à 6 (hors compétition) ❑ Badminton ❑ Ski de descente ❑ Canoë (loisirs) ❑ Aquagym	❑ Marche rapide 7 km/h ❑ Marche en montée 5 km/h ❑ Bicyclette statique à faible résistance ❑ Bicyclette à plat (16 à moins de 20 km/h) ❑ Entraînement en club de mise en forme ❑ Natation (brasse lente) ❑ Rameur ❑ Equitation (trot) ❑ Tennis en double (hors compétition) ❑ Ski de randonnée ❑ Patins à glace, patins à roulettes ❑ Escrime ❑ Ski nautique ❑ Jeu de raquettes	❑ Trottinement (8 km/h) ❑ Bicyclette (20 à 22 km/h) ❑ Gymnastique intense ❑ Natation (Crawl lent) ❑ Tennis en simple (hors compétition) ❑ Football ❑ Corde à sauter rythme lent ❑ Escalade, varappe	❑ Course (11 km/h) ❑ Plongée sous-marine ❑ Natation (papillon, autres nages rapides) ❑ Canoë, aviron en compétition ❑ Handball ❑ Rugby ❑ Squash ❑ Judo
Activités de loisirs				
❑ Jardinage léger : tonte de gazon sur tracteur, ramassage de fruits et légumes ❑ Bricolage : menuiserie, peinture intérieure ❑ Conduite automobile ❑ Billard ❑ Croquet ❑ Voyages, tourismes ❑ Piano ❑ Frappe machine ❑ Jeux avec des enfants (effort léger), porter de jeunes enfants ❑ Jeux avec des animaux (effort léger) ❑ Danse de société à rythme modéré ❑ Activité sexuelle	❑ Jardinage : -Taille d'arbuste -Semailles -Ratissage de pelouse -Bêchage en terre légère -Désherber, cultiver son jardin -Usage d'une tondeuse autotractée ❑ Pêcher à la ligne ❑ Chasser ❑ Marcher, courir avec des enfants	❑ Jardinage : -Usage d'une tondeuse manuelle à plat -Conduite d'un petit motoculteur -Pelletage de neige ❑ Bricolage : -Scier du bois ❑ Danse à rythme rapide	❑ Bricolage : -Port de briques -Travaux de menuiserie lourde -Déménagement	

Copyright AFSOS, version validée le 02/12/2011

(Monpère C , 2002; Ainsworth, 2000)

Les contre-indications et situations particulières

➢ **Contre-indications**

- Pathologies cardiaques et pulmonaires non « contrôlées »

➢ **L'APR est à adapter dans les situations particulières listées ci-dessous :**

- Diabète : Risque d'hypoglycémie, adaptation du traitement nécessaire
- Obésité : Adaptation des exercices pour limiter le stress articulaire
- Grossesse : Éviter les sports à risque de chute ou de choc abdominal
- Arthrose : Adapter l'intensité et le type d'exercices
- Ostéoporose : Éviter les exercices à fort impact
- Asthme : Surveillance de la fonction respiratoire, échauffement progressif
- Épilepsie : Éviter les sports à risque en cas de crise (natation, cyclisme)
- Cancer en cours de traitement : Adapter l'activité selon la fatigue et les effets secondaires

Ce qu'il faut retenir

3 000 cas de cancers en 2015

attribuables à une faible pratique d'activité physique

(CIRC, 2018)

RECOMMANDATIONS

- Pratiquer au moins 20 minutes d'activités dynamiques par jour
- Ne pas rester assis trop longtemps: marcher toutes les 2heures

ET AUSSI

- Pour plus de bienfaits sur la santé, ajouter 2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissements et d'équilibre.
- En dehors du travail, limiter le plus possible le temps passé assis:

ATTENTION AUX ECRANS

Merci

Contact :

cpts.joinville.stmaur@gmail.com

Bibliographie

Du Cancer, C. C. S. /. S. C. (s. d.). L'activité physique peut vous protéger de quel types de cancer ? Société Canadienne du Cancer. https://cancer.ca/fr/cancer-information/reduce-your-risk/move-more-sit-less/physical-activity-can-protect-you-from-which-type-of-cancer

INSERM (Salle de presse). (2024, 10 juillet). Faire de l'activité physique pour lutter contre le cancer. . . Vraiment ? Salle de Presse de L'Inserm. https://presse.inserm.fr/canal-detox/faire-de-lactivite-physique-pour-lutter-contre-le-cancer-vraiment/

Vidal, C. (s. d.). Activité physique et cancer du poumon | C. Vidal, D. Debieuvre. https://www.edimark.fr/revues/correspondances-en-onco-thoracique/n-1-mars-2023-copy/activite-physique-et-cancer-du-poumon

Yvikas. (2024, 23 décembre). Immuno-oncologie et activité physique : un duo synergique. MSD Connect. https://www.msdconnect.fr/therapeutic-areas/oncologie/actualites/immuno-oncologie-activite-physique-duo-synergique/

La sédentarité augmente le risque de trois cancers. (2014, 17 juin). https://www.frequencemedicale.com/gyneco-obstetrique/patient/1374-La-sedentarite-augmente-le-risque-de-trois-cancers

Perraudin, A. (2024, 3 juin). Cancer : ce type d'exercice peut réduire les risques. www.rtl.fr. https://www.rtl.fr/actu/sante/cancer-ce-type-d-exercice-peut-reduire-les-risques-7900390724

Activité physique et cancer du sein : Prévenir et guérir. (s. d.). SPART. https://www.spart.life/blog/activite-physique-cancer-prevenir-et-guerir

NACRe. (s. d.). Activité physique et cancer. https://www.reseaunacre.eu/prevention-primaire/facteurs-nutritionnels/activite-physique-et-cancer

L'activité physique. (s. d.). Fondation ARC Pour la Recherche Sur le Cancer. https://www.fondation-arc.org/facteurs-risque-cancer/activite-physique-sport

M, S. (2024, août 14). L'activité physique protégerait du cancer du poumon et du côlon. Santé Sur le Net, L'information Médicale Au Cœur de Votre Santé. https://www.sante-sur-le-net.com/activite-physique-et-cancer/

Activité physique et cancer & # 8226 ; Cancer Environnement. (2025, 18 février). Cancer Environnement. https://www.cancer-environnement.fr/fiches/nutrition-activite-physique/activite-physique-et-cancer/