



Réduire le risque de cancers en bougeant

La journée mondiale de lutte contre le cancer avait lieu hier, le 4 février 2020. L'occasion de faire le point sur les liens entre activité physique et incidence des cancers.

Une méta-analyse publiée dans le Journal of Clinical Oncology en décembre 2019*, qui a rassemblé les données de neuf études de cohorte, a étudié les relations entre l'activité physique et l'incidence de 15 types de cancer chez plus de 750 000 personnes suivies pendant 10 ans.

Les résultats de cette étude montrent qu'une **pratique hebdomadaire de 2,5 à 5 heures d'activité physique d'intensité modérée** permet de **réduire significativement les risques** d'apparition de **7 cancers différents** sur les 15 étudiés : côlon, sein, endomètre (utérus), rein, myélome (moelle osseuse), foie et lymphome non hodgkinien (système immunitaire). Le cancer du poumon n'a pas été étudié.

Ces résultats viennent enrichir une littérature scientifique abondante concernant les preuves des effets de l'activité physique sur la prévention des cancers en prévention primaire. Avec des niveaux de preuve « convaincant » ou « probable », une activité physique suffisante et régulière, même d'intensité modérée, est associée à une diminution du risque de survenue des **cancers du côlon, du sein** (avant et après la ménopause), **de l'endomètre et du poumon**.

L'Onaps rappelle qu'**au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour** sont recommandées pour les adultes.

** Matthews et al., Amount and Intensity of Leisure-Time Physical Activity and Lower Cancer Risk. J Clin Oncol 2019*