

## BOUGER CONTRE LE CANCER



*Istockphoto ©*

Travailler sur ordinateur, conduire une voiture, regarder la télévision... notre société fait la part belle aux activités statiques, ce qui ne favorise évidemment pas l'activité physique. Or, nous savons depuis longtemps déjà qu'une activité physique régulière permet d'éviter un grand nombre de maladies cardiovasculaires. Ces dernières années, elle est de plus en plus mise en avant dans la prévention d'autres pathologies telles que les troubles articulaires, les maux de dos, le diabète, la décalcification osseuse, l'anxiété et la dépression, ou encore certains types de cancer. Voici quelques suggestions pour votre liste de bonnes résolutions...

### De l'activité physique pour prévenir le cancer

Les femmes, par exemple, pourraient réduire le risque de **cancer du sein, de l'ovaire ou de l'utérus** en pratiquant une activité physique régulière. Mais les hommes aussi ont tout intérêt à bouger. En ce qui concerne les **cancers de la prostate**, en effet, l'activité physique régulière semble atténuer leur gravité. Cela signifie qu'une activité physique régulière, si elle n'en réduit pas les risques d'apparition, empêcherait néanmoins certains de ces cancers d'être trop agressifs ou de développer des métastases.

Enfin, les études effectuées ces dernières années montrent qu'une activité physique régulière pourrait faire diminuer sensiblement le risque de **cancers du côlon**. Dans cette optique, la marche à allure rapide semblerait particulièrement appropriée.

Notons également que, pour être encore plus efficace, l'activité physique doit être combinée à un **mode de vie sain**. Ne pas fumer, consommer de l'alcool avec modération, limiter son exposition au soleil ou aux ultraviolets artificiels... sont autant de bonnes habitudes permettant de faire baisser le risque de certains cancers.

Source : Fondation contre le Cancer

### IMPORTANT

Les informations contenues dans l'e-bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune. Vous pouvez les utiliser pour vos publications. Veuillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes et mentionner la source: Fondation contre le Cancer.

Si vous n'arrivez pas à lire cet email ou si vous désirez télécharger notre e-bulletin en version pdf, [cliquez ici](#).

### Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur [www.cancer.be](http://www.cancer.be)

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le **Cancerphone au 0800 15 801**, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

### Aide au sevrage personnalisé



[www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)  
0800 1 11 00

[conseil@tabacstop.be](mailto:conseil@tabacstop.be)

**Contact** avec la Fondation contre le Cancer:  
02 736 99 99  
[commu@cancer.be](mailto:commu@cancer.be)

## Bouger suffisamment, c'est-à-dire ?

Pour obtenir un effet préventif, vous pouvez par exemple prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur. Si vous utilisez les transports en commun, pourquoi ne pas descendre un ou deux arrêts avant votre destination? Cela vous permettra de faire un peu de marche. De plus, il est conseillé d'intégrer une activité physique dans votre emploi du temps. Dans ce cadre, les personnes plus âgées ou souffrant d'une affection particulière ont intérêt à consulter préalablement leur médecin.

Les **jeunes âgés de 6 à 20 ans** devraient pratiquer tous les jours un exercice physique modéré pendant 60 minutes. Parallèlement, il leur est recommandé de pratiquer deux fois par semaine des exercices plus intensifs, afin de conserver ou améliorer leur condition.

Aux **adultes de 21 à 64 ans**, il est conseillé de faire des exercices physiques modérés trois à cinq fois par semaine, pendant 30 minutes. Cette durée totale d'activité peut être obtenue en accumulant des périodes d'exercices de 10 minutes. En plus, ces adultes doivent de préférence pratiquer des exercices une à deux fois par semaine pour maintenir ou améliorer leur force, leur souplesse et leur capital osseux.

Pour les **seniors de 65 ans et plus**, il est préférable d'inclure une activité physique légère à modérée dans leur vie quotidienne : prendre l'escalier, faire ses emplettes à pied, etc. En outre, il est conseillé de pratiquer des exercices visant à conserver ou à améliorer la force musculaire, la souplesse, l'équilibre et la coordination yeux-mains.

N'oubliez pas non plus, en cas d'activités au grand air, de vous protéger du soleil (vêtements légers, casquette, lunettes et produits solaires) et de boire en suffisance, surtout par temps chaud, pour éviter la déshydratation. Enfin, si vous êtes en terrain boisé, pensez aussi à vous protéger contre les morsures de tiques.

Source : Fondation contre le Cancer

## Bouger, pendant et aussi après le cancer

La Fondation contre le Cancer propose gratuitement le programme RaViva, à travers tout le pays : des activités physiques adaptées aux personnes traitées contre le cancer - sur avis médical - mais aussi et surtout juste après les traitements.

Le programme RaViva a pour objectif d'améliorer progressivement la condition physique des (ex)patients, pour leur permettre de retrouver le tonus indispensable à leurs activités quotidiennes. Mais ces activités physiques ont aussi un impact positif sur le plan psychologique : elles permettent notamment de se sentir mieux dans son corps, de se détendre et d'oublier un peu la maladie. Aujourd'hui, plus de 1 000 personnes bénéficient de ce programme, élaboré par des professionnels. Plus d'infos sur [www.raviva.be](http://www.raviva.be).

Sources : Fondation contre le Cancer

---

### PAS POUR PUBLICATION – DESTINE AU CONSEILLER SANTE DE VOTRE ORGANISATION.

La Fondation contre le Cancer a pour ambition de transmettre le plus largement possible son message au public. Vous pouvez nous y aider.

Vous disposez d'un kiosque « information », ou vous diffusez des brochures informatives auprès d'associations ou d'autres organisations locales ? Découvrez nos publications sur notre site internet <http://www.cancer.be/> (rubrique [publications](#)). Vous pouvez les commander directement via le site, ou en nous contactant par téléphone au **02 736 99 99** ou par e-mail à [info@cancer.be](mailto:info@cancer.be).

---

Le prochain E-bulletin prévention sera consacré au thème suivant :

**12 bons réflexes contre le cancer**

---

Dans votre commune, si vous avez un collègue actif sur le plan de la prévention et qui souhaite recevoir le e-bulletin prévention de la Fondation contre le Cancer, faites-le nous savoir.

Envoyez-nous ses coordonnées (nom de votre collègue, commune, adresse mail...) en [cliquant ici](#).