

Conseils de vie active pour les âgé(e)s



Les résultats pratiques des recherches de pointe appliqués à l'activité physique pour les âgé(e)s, en langage simple, destinés aux dispensateurs de soins et aux animateurs. Commandité par la Coalition d'une vie active pour les âgé(e)s (CVAA).

L'activité physique et le cancer : De la prévention à la guérison

Par : Laurie Hoffman-Goetz, Ph.D., M.H.P. - Département des études sur la santé et de gérontologie, Université de Waterloo
 Kerry S. Courneya, Ph.D. - Faculté de l'éducation physique et des loisirs, Université de l'Alberta

Coalition d'une Vie Active pour les Âiné(e)s

30, boulevard Delta Park
 Brampton, ON
 L6T 5E7
 Sans frais : 1 800 549-9799
 Tél. : 905 799-8490
 Télécopieur : 905 458-7422
 Courriel : alcoa@ca.inter.net
www.alcoa.ca

Il est possible d'obtenir des exemplaires supplémentaires de Recherche en bref de la CVAA ainsi que les références du présent article sous forme imprimée et électronique au bureau de la CVAA ou de télécharger le tout à partir du site www.alcoa.ca.

La reproduction totale du présent document est autorisée et encouragée, sous réserve, que sa provenance soit attribuée à « Recherche en bref » de la CVAA et aux auteurs énumérés dans la publication.

La CVAA remercie sincèrement Santé Canada pour son soutien financier.

© CVAA 2001

L'activité physique peut aider à prévenir certains cancers

Le cancer sévit surtout parmi les âgé(e)s. Dans le cancer, des changements dans les gènes cellulaires provoquent une prolifération effrénée des cellules et l'apparition de tumeurs. Malgré des recherches intenses dans ce domaine, la cause de ces changements demeure encore inexplicée. Et bien qu'il nous reste encore à comprendre comment les cancers se développent, divers facteurs aident à prévenir le cancer à tout âge.

Plusieurs études démontrent que les personnes qui font de 3 à 4 heures d'exercice par semaine sont moins à risque de développer le cancer du côlon. Parmi les hypothèses retenues, il semblerait que l'activité physique accélère la digestion et le mouvement des substances cancérigènes dans le tube digestif. Pour réduire le risque du cancer du colon, l'exercice d'intensité modérée, comme une classe d'aquaforme, ou d'intensité vigoureuse, comme la marche rapide, est recommandé.

Qu'en est-il du cancer du sein ? Comment l'activité physique contribue à réduire le

risque de développer un cancer du sein est un phénomène très complexe mais l'exercice, semble-t-il, entraîne des changements positifs dans la réaction des tissus normaux du sein aux hormones femelles et à d'autres hormones et aide au contrôle du poids et au maintien du système immunitaire. Les âgées les plus avantagées sont celles qui ont pratiqué l'activité physique tout au long de leur vie, mais celles qui n'ont jamais été actives voient également une diminution de leur risque dès qu'elles entreprennent un programme d'exercice modéré.





Quelques conseils utiles :

- Rappeler à votre entourage que la pratique régulière de l'activité physique peut aider à réduire le risque de cancer du côlon !
- Informer vos filles, petites-filles, nièces et amies que l'activité physique peut contribuer à réduire leur risque de développer le cancer du sein une fois âgées !

Il est toujours temps de se mettre à l'exercice. Les gens physiquement actifs ont moins tendance à fumer et font plus attention à leur alimentation, au contrôle de leur poids et à leur excès de tissus adipeux. On sait qu'une bonne alimentation et l'abstention de fumer peuvent contribuer à réduire les risques de cancer.

Pour aider à prévenir le cancer, faites au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour et suivez les recommandations du Guide d'activité physique canadien pour les aînés. N'oubliez pas de consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.

L'activité physique peut aider à guérir du cancer

De nos jours, les gens survivent plus longtemps à un cancer, mais les traitements contre le cancer sont souvent difficiles et épuisants tant sur le plan physique qu'émotionnel. La chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie rendent difficile l'activité physique. Les survivants du

cancer veulent savoir ce qu'ils doivent faire pour composer avec les traitements, s'en remettre et se prémunir contre une réapparition du cancer. Depuis deux décennies, les chercheurs voient l'exercice comme facteur de rétablissement après un cancer, et bien qu'il leur reste encore beaucoup à comprendre, ils constatent que l'activité physique joue un rôle important dans la guérison.

La recherche révèle que les gens qui font de l'exercice durant leurs traitements contre le cancer améliorent leur capacité aérobie, leur force musculaire et leur fonctionnement physique. L'exercice peut aussi aider à surmonter la fatigue. Les gens qui ont de la difficulté à être physiquement actifs durant les traitements peuvent faire de l'exercice durant leur rétablissement. L'exercice peut rehausser la santé physique et mentale, diminuer les chances de réapparition du cancer et augmenter les chances de survie.

Nous invitons les dispensateurs de soins, les animateurs et autres à afficher et à copier cet article et à le distribuer aux aîné(e)s.



Les dispensateurs de soins, les animateurs et les autres sont également invités de l'afficher, le copier et le distribuer aux personnes âgées. Les opinions exprimées dans le présent bulletin sont celles des auteur(e)s et ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada ou de la CVAA.