



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Prévenir activement le cancer

**L'**exercice physique est maintenant reconnu comme une facette essentielle d'un mode de vie visant à prévenir le cancer. Après cesser de fumer, faire quotidiennement de l'activité physique est sans aucun doute une des bonnes résolutions que vous pouvez prendre en ce début d'année pour améliorer votre santé.

Durant toute notre évolution, jusqu'à tout récemment, l'activité physique régulière faisait partie intégrante de la vie des humains. Il y avait tellement à faire! Qu'il s'agisse de construire une maison, d'élever les nombreux enfants, de cultiver et récolter les céréales et les légumes, de fabriquer et réparer les vêtements, de chasser le gibier, etc., toutes ces activités demandaient une dépense considérable d'énergie.

Cette situation est à l'opposé de celle qui prévaut dans notre société: les automobiles permettent de se déplacer sans effort, les différentes machines ont considérablement réduit le travail physique, la nourriture est facilement accessible et la télévision, ainsi que les ordinateurs, sont maintenant des loisirs plus populaires que les activités physiques auprès des enfants. En conséquence, cette baisse d'activité provoque de nombreux effets négatifs sur la santé.

### 30 MINUTES DE PRÉVENTION

On sait depuis longtemps que les gens sédentaires sont généralement en moins bonne santé que ceux qui font régulièrement de l'activité physique. En plus des bienfaits bien documentés de l'activité physique dans la prévention des maladies cardiovasculaires, plusieurs études ont montré que l'exercice est associé à une baisse importante du risque d'être touché par un cancer.

L'analyse détaillée de ces études, récemment publiée par le Fonds mondial de la recherche contre le cancer (FMRC), montre que l'activité physique permet de réduire les risques de cancer du côlon (de 50 %), du sein chez les femmes ménopausées (de 30 à 40 %) ainsi que de l'endomètre. Un effet protecteur contre les cancers du poumon, du pancréas ainsi que du sein (chez les femmes non ménopausées) est suggéré.

En conséquence, une des recommandations du FMRC est de faire un minimum de 30 minutes d'activité physique quotidienne pour réduire le risque de ces cancers.

Cet impact positif de l'activité physique sur la prévention du cancer sera évidemment de beaucoup augmenté si l'activité est suffisamment intense pour maintenir un poids santé. En effet, même si l'épidémie d'obésité observée actuellement est due en grande partie à une trop grande consommation de calories, notre mode de vie sédentaire participe également à augmenter le tour de taille de la population puisqu'il diminue notre dépense calorique.

**IL FAUT BOUGER!**  
Les individus dont le travail ne requiert que peu de dépense d'énergie (un travail de



PHOTO D'ARCHIVES

■ Une étude montre que les femmes en rémission d'un cancer du sein qui marchent l'équivalent de trois à cinq heures par semaine à un rythme modéré, avaient 30 % moins de risque de mourir des suites de leur cancer que celles qui étaient sédentaires.

bureau, par exemple) sont considérés comme étant sédentaires et doivent compenser cette faible dépense d'énergie par d'autres types d'activités physiques.

Plusieurs personnes sont découragées à l'idée d'augmenter leur niveau d'activité physique en croyant, à tort, qu'être actif physiquement implique nécessairement la pratique d'un sport intense. La marche, par exemple, est une façon simple et économique d'augmenter le niveau d'exercice, qui peut avoir des répercussions très positives sur la santé, même à court terme.

Une étude montre que les femmes en rémission d'un cancer du sein qui sont actives, c'est-à-dire qui marchent l'équivalent de trois à cinq heures par semaine à un rythme modéré, avaient 30 % moins de risque de mourir des conséquences de leur cancer que celles qui étaient sédentaires. Modifier votre routine de façon à créer des occasions de marcher: éviter les ascenseurs au profit des escaliers, descendre un arrêt d'autobus plus tôt ou encore stationner à distance du bureau sont toutes des actions quotidiennes

concrètes qui peuvent vous permettre d'améliorer votre niveau d'exercice physique. Sans oublier que certaines activités quotidiennes comme accomplir les tâches ménagères (eh oui!), tondre le gazon ou jouer avec un enfant à l'extérieur peuvent entraîner des dépenses significatives d'énergie et également contribuer à une bonne santé.

Il va sans dire que des activités plus vigoureuses comme la marche rapide, le jogging ou encore le ski de fond ne peuvent qu'augmenter encore plus les bénéfices associés à l'exercice. Il faut simplement garder en tête que l'action la plus importante à entreprendre est d'être actif le plus souvent possible, quelle que soit l'intensité de l'activité physique réalisée.

Le potentiel de prévention du cancer par l'activité physique régulière couplée à une alimentation riche en fruits et légumes et à l'absence de tabagisme est énorme. À nous d'en profiter en intégrant cette habitude toute simple dans notre quotidien.

■ <sup>1</sup> Holmes et al. JAMA 2005; 293: 2479-2486



## BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO



### PÂTES AU PESTO DE ROQUETTE

1	bouquet (150g) de roquette
50 g	(1/2 de tasse) de noix de Grenoble
25 g	(1/2 de tasse) de parmesan râpé
85 ml	(1/3 de tasse) d'huile d'olive extra-vierge
1 g	(1/4 c. à thé) de sel à ajouter au dernier moment
65 ml	(1/4 tasse) de lait 2 %
320 g	de linguini ou de spaghetti
2	gousses d'ail
	Sel au goût

1. Bien rincer la roquette. Éliminer les tiges et les nervures trop grosses, puis hacher grossièrement les feuilles.

2. Mettre l'ail et les noix dans le robot culinaire. Arrêter le moteur, ajouter la roquette et démarrer à nouveau jusqu'à ce que le tout soit bien haché. Ajouter graduellement le fromage et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance pâteuse homogène. Enfin, y verser lentement l'huile, jusqu'à consistance crémeuse mais épaisse, et saler. (Si on prépare la sauce à l'avance, ajouter le sel seulement au moment de verser la sauce sur les pâtes pour éviter son effet noircissant. Couvrir le pesto et réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.)\*

3. Pendant la cuisson des pâtes dans une grande marmite remplie d'eau bouillante salée\*, mettre la sauce pesto dans un petit bol, y ajouter le sel, le lait et environ 1/3 tasse d'eau de cuisson des pâtes pour diluer quelque peu la sauce et la réchauffer en même temps.

4. Égoutter les pâtes et les mettre dans la marmite de cuisson, ajouter la sauce, bien mélanger le tout et servir.

PRÉPARATION: 15 MIN  
CUISSON: 10 MIN  
TOTAL: 25 MIN

540 CALORIES/PORTION  
DONNE 4 PORTIONS

WWW.SOSCUISINE.COM

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.