

Cancer : l'exercice physique intense peut diminuer de manière significative les risques de récurrence !

Par *mogirard*

Créé le 26/07/2012 - 09:17

Cancer : l'exercice physique intense peut diminuer de manière significative les risques de récurrence !

Jeudi, 26/07/2012 - 08:17 [1 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

-
-
-
-

[Tweeter](#)

0 avis :



[zoom](#)

Des activités physiques adaptées permettent de diminuer de 50 % le risque de rechute chez des patients atteints de cancer du sein, du côlon ou de la prostate, selon le cancérologue Thierry Bouillet. Co-fondateur de la CAMI (cancer, arts martiaux et informations), le seul réseau national sport et cancer qui propose aujourd'hui des séances de karaté, yoga, gymnastique... à quelque 3.000 patients dans plus d'une vingtaine de centres en France, le Docteur Bouillet n'a de cesse de relayer le message.

"Les études montrent qu'il y a un bénéfice quel que soit le facteur pronostic", précise-t-il dans un entretien à l'AFP, en citant les trois cancers les plus réceptifs à l'activité physique, celui du sein (comme l'attestent 8 études), du côlon (3 études) et de la prostate (2 études). Mais les données scientifiques montrent également que la pratique d'une activité physique ne sert à rien si elle n'est pas assez intense.

"L'insuline, les oestrogènes et la leptine, qui sont des facteurs de croissance des cancers, ne baissent qu'à

partir d'un certain niveau d'intensité" qui n'est pas le même pour les trois cancers, précise le Docteur Bouillet. Pour le cancer du sein, le seuil a été fixé à l'équivalent d'environ trois heures de marche rapide par semaine, mais pour les deux autres cancers, c'est le double.

Difficulté supplémentaire, l'effort doit être pratiqué sur une période de 6 à 12 mois avant d'obtenir un effet quelconque. Proposer un tel programme à des malades épuisés par leur cancer n'a bien entendu pas été une chose facile. "Il a fallu trouver des motivations, des structures pour donner aux patients l'envie de pratiquer une activité sportive", relève le cancérologue, auteur de "Sport et cancer".

Il a lancé la CAMI en 2000 avec Jean-Marc Descotes, un ancien sportif de haut niveau, pour tenter avant tout de traiter la fatigue des malades.

"L'activité physique est la seule chose qui corrige la fatigue", relève le cancérologue qui souligne également l'aspect plaisir du sport, car "si les gens s'embêtent, ils abandonnent". En préconisant des activités de plus en plus variées (danse, patinage artistique, école de cirque) encadrées par des animateurs spécialement formés, la CAMI a dépassé toutes ses espérances. "On demande aux patients de rester un an, mais la plupart restent au-delà", reconnaît le médecin. Ils paient entre 20 et 120 euros pour l'année, le reste du financement étant assuré par des dons ou des subventions (certaines caisses de sécurité sociale, Ligue contre le cancer, mutuelles, fondations d'entreprises...).

La CAMI a milité pour la création du premier diplôme Universitaire "Sport et cancer" au sein de l'Université Paris 13, mais il faut également sensibiliser les médecins, encore très réticents à prescrire du sport, selon Thierry Bouillet, en l'absence de structures clairement identifiées. "Si 30 % des cancéreux faisaient du sport, la sécurité sociale pourrait économiser 600 millions d'euros, sur les médicaments uniquement, sans compter les arrêts de travail", estime-t-il.

[France 24](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations :** 340
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [activités](#) [CAMI](#) [cancer](#) [entraînement](#)[exercice](#) [femmes](#) [hormones](#) [insuline](#) [leptine](#) [sein](#) [sport](#)
[Thierry Bouillet](#) [tumeur](#)

