

Alimentation, activité physique et prévention des cancers : comment s'y retrouver ?

Dr. Philippe MARIJNEN

Centre Léon BERARD-Lyon

LIGNES DIRECTRICES DE L'OMS
SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ET LA SÉDENTARITÉ POUR UN ADULTE (18
à 99 ANS !)

ins



Au moins

150
à **300**
minutes

d'activité physique
aérobie d'intensité
modérée



ou

au moins

75
à **150**
minutes

d'activité physique
aérobie d'intensité
soutenue



ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

Pour retirer des bénéfices supplémentaires
sur le plan de la santé :

Au moins



2

fois par
semaine

des activités de renforcement
musculaire d'intensité
modérée ou plus soutenue
faisant travailler les
principaux groupes
musculaires.



LIMITER

le temps
de sédentarité



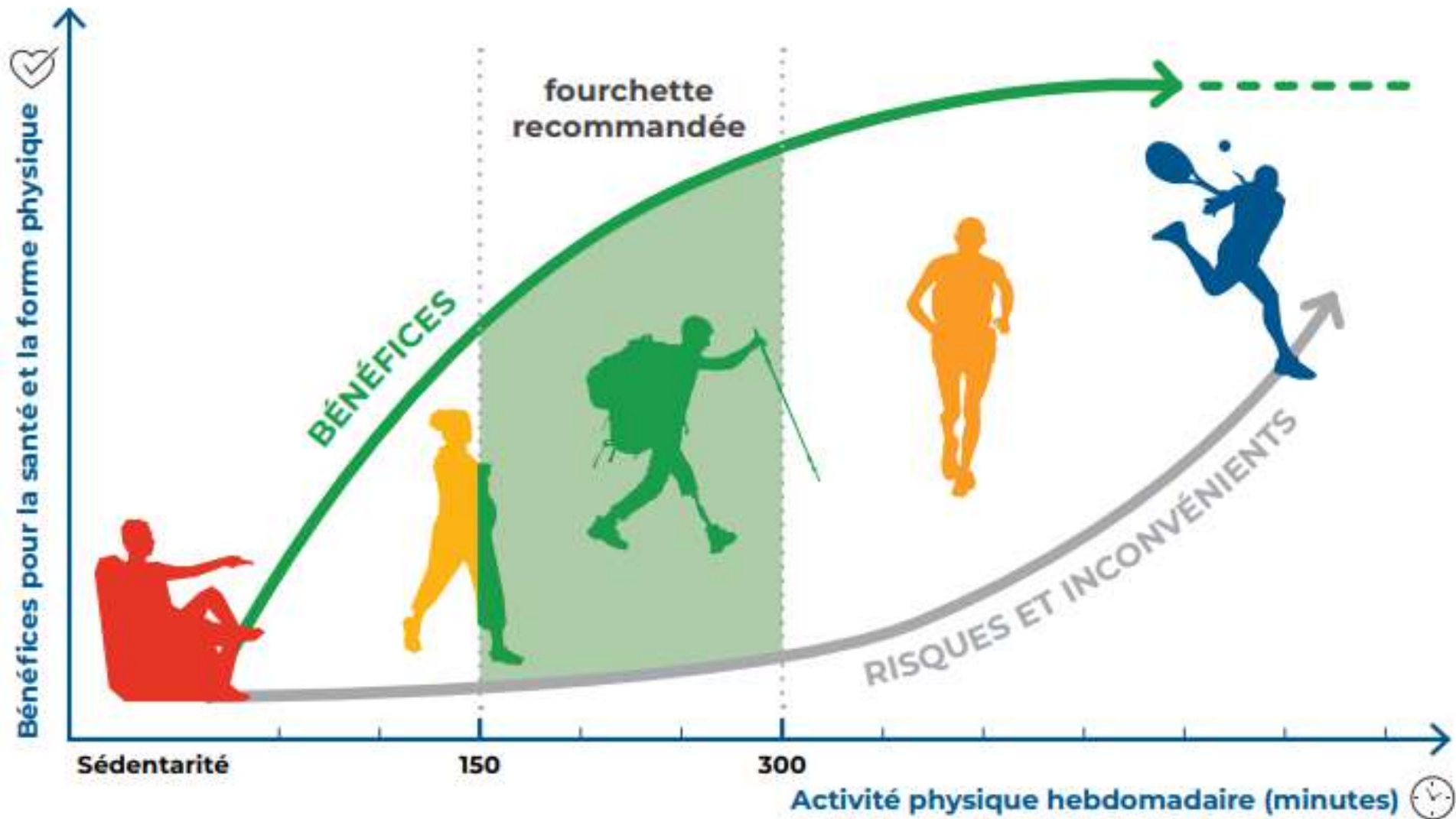
REEMPLACER

par davantage d'activité
physique de n'importe
quel niveau d'intensité
(y compris de faible intensité).



CENTRE
DE LUTTE
CONTRE LE CANCER

**LEON
BERARD**



Pour les séniors, il faut rajouter :



Au moins



3

fois par semaine

des activités physiques variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure.





Une activité
physique
limitée vaut
mieux
qu'aucune
activité
physique



CERVEAU : 2 heures de marche par semaine réduisent les risques d'attaque cardiaque de 30%.

MEMOIRE : 40 minutes de marche 3 fois par semaine, protègent les zones du cerveau associées à la mémoire.

HUMEUR : 30 minutes de marche par jour réduisent le risque de dépression de 36%.

OS : 4 heures de marche par semaine réduisent le risque de fracture de 43%.

ESPERANCE DE VIE : 75 minutes de marche par semaine rallongent l'espérance de vie jusqu'à 2 ans.

POIDS : une heure de marche quotidienne divise par deux le risque d'obésité.

Quand vous marchez...

Simple comme bonjour, efficace comme jamais, adoptez la marche à pied.

C'est scientifiquement prouvé : marcher, ne serait-ce que quelques minutes, est bénéfique pour le corps et l'esprit. Alors, pourquoi êtes-vous encore assis ?

COEUR : 30 à 60 minutes de marche par jour diminuent significativement le risque de maladie cardio-vasculaire.

SANTE : marcher 3 500 pas par jour réduit le risque de diabète de 29%.

La marche est
l'activité
physique la plus
facile à réaliser,
en plus elle est
gratuite !

Alertez les enfants ...

Les enfants et les adolescents devraient limiter leur temps de sédentarité, et en particulier le temps de loisir passé devant un écran ...

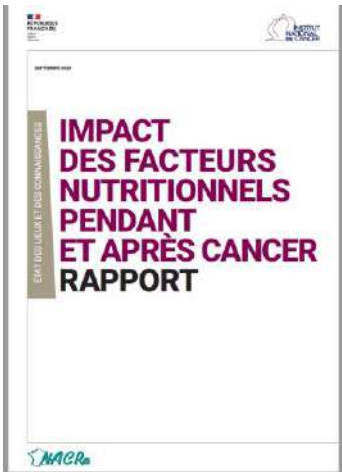


Association entre alimentation, activité physique et cancer

expertise collective INSERM et la Stratégie Nationale
Sport Santé 2019-2024



APA et nutrition font partie des INM à tous les stades de la prévention



Un mot de prévention primaire ...



FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

INACTIVE

Tabac
alcool



Alimentation déséquilibrée
surpoids
obésité



Inactivité
physique



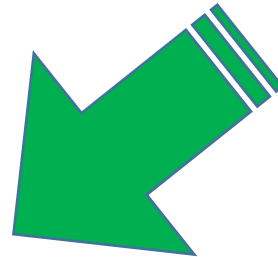
Augmentation des
cancers
SEIN
COLON
POUMON PROSTATE



Déconditionnement physique

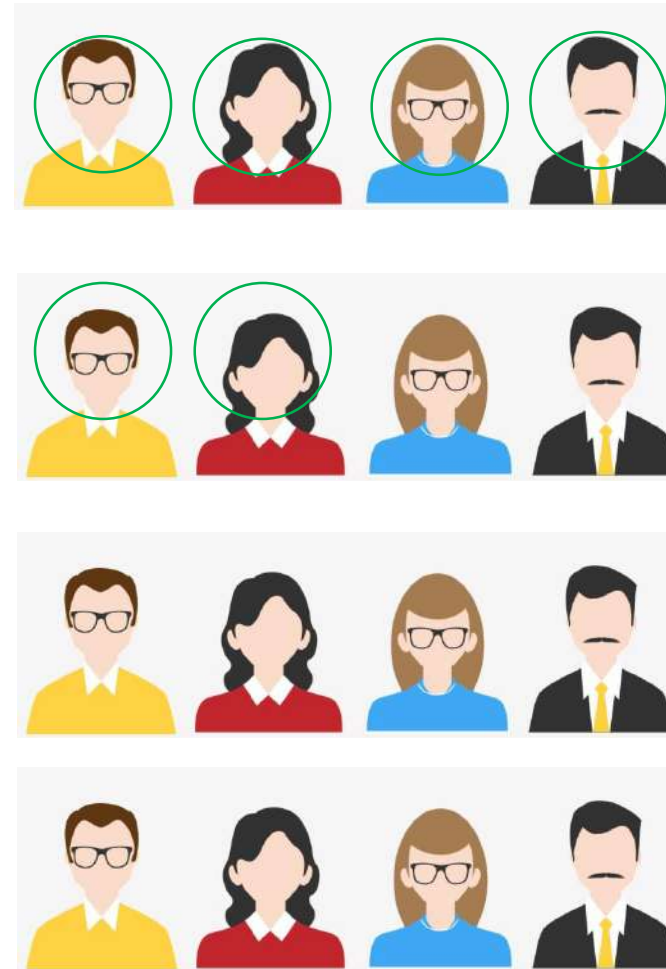


APA et nutrition en prévention primaire*




Plus de 40% des cancers sont dus à des facteurs de risques évitables, avec 16 à 20% dus à la malnutrition et l'obésité et l'inactivité physique.

* la prévention primaire agit en amont de la maladie, la prévention secondaire agit à un stade précoce de son évolution (dépistages), et la prévention tertiaire agit sur les complications et les risques de récurrence.



Un mot des bénéficiaires sur le cancer ...



Chez les patients atteints de cancer, de très nombreux essais randomisés et méta-analyses ont montré un ratio bénéfice-risque favorable sur les conséquences de la maladie et effets secondaires des traitements, **en particulier pour les cancers du sein, du colon, de la prostate.**

APA et cancer : des bénéfices prouvés pendant et après cancer



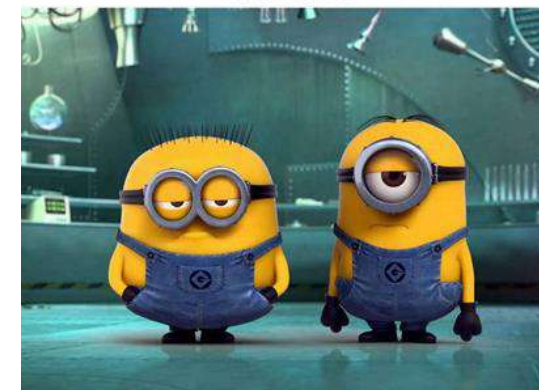
Fatigue
Effets secondaires des traitements
Risque de récurrence
Mortalité spécifique
Mortalité globale



Qualité de vie
État général de santé
Condition physique



Je suis tellement fatigué que sur une échelle de 1 à 10 je monte même pas sur l'échelle



La prescription de l'APA

Le sport sur ordonnance

Programme activité physique adaptée

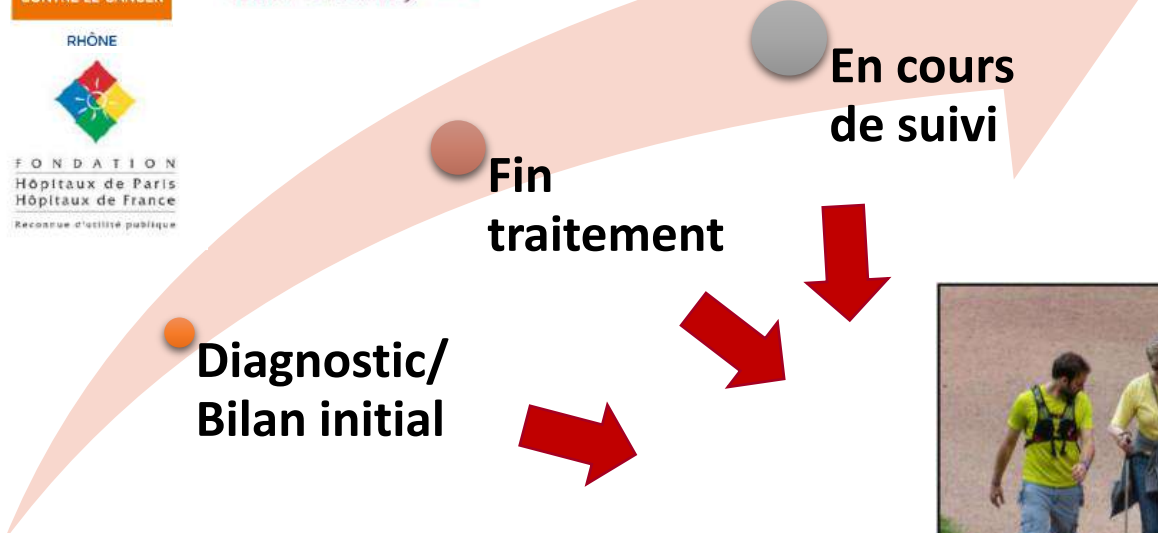


RHÔNE



FONDATION
Hôpitaux de France

Reconnue d'utilité publique



En cours de suivi

Fin traitement

Diagnostic/
Bilan initial



Programme Activité Physique Adaptée

Vous êtes actuellement traité(e) pour un cancer au Centre Léon Bérard. Vous souhaitez rester actif(ve) : le CLB vous propose un programme d'Activité Physique Adaptée (APA) pour maintenir ou retrouver un style de vie actif.

Programme BESTER ACTIF-ACTIVE = 2 séances par semaine pendant 3 mois

Choisissez votre activité ? Choisissez l'activité à faire et l'activité verte parmi celles présentées dans les tableaux ci-dessous.

<p>Marche nordique</p> <p>Parcours santé</p> <p>Marche en canyons</p> <p>Zumba/APA</p>	<p>Gym</p> <p>Yoga</p> <p>Circuit training</p> <p>Pléiades</p>
----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

Puis sélectionnez l'heure qui vous convient dans les 2 horaires que vous avez sélectionnés.

<p>Marche nordique</p> <p>Mardi 10h30 - 11h30</p> <p>Mardi 16h30 - 17h30</p> <p>Mardi 18h30 - 19h30</p> <p>Mardi 19h30 - 20h30</p>	<p>Gym</p> <p>Lundi 10h45 - 11h45</p> <p>Mardi 10h45 - 11h45</p> <p>Vendredi 11h45 - 12h45</p>
<p>Parcours santé</p> <p>Mardi 10h30 - 11h30</p>	<p>Circuit training</p> <p>Lundi 10h45 - 11h45</p> <p>Mardi 10h45 - 11h45</p>
<p>Zumba/APA</p> <p>Mardi 16h30 - 17h30</p> <p>Mardi 18h30 - 19h30</p>	<p>Pléiades</p> <p>Lundi 10h45 - 11h45</p> <p>Mardi 10h45 - 11h45</p>

CONTACTS ET INSCRIPTIONS
Inès Mignard et Pauline Tringant/APA
05 78 87 08 77
06 76 76 53 64

INSCRIPTION - VOS 1
Les adhésions d'APA sont proposées gratuitement

Où ?
Gym, Circuit training
Pléiades Zumba/APA
M. M. Mangalav, 1/5 avenue des Frères Lumière Lyon 8^e
Marche nordique, Parcours santé
Fac. de Parilly, piscine de santé, au niveau du 101/2, near the Clin Veinier
M2000 Kiosque

MINI-ALYX
Obligatoire :
- Certificat de non-contre-indication à la pratique sportive par le médecin cancérologue ou le médecin traitant
- Inscription au sein d'une société à l'échelle de l'équipe

PROGRAMME PAIRE DE L'APA ?
L'Activité Physique Adaptée permet de :
- réduire le risque de récidive
- diminuer la fatigue
- améliorer la qualité de vie

LEON BERARD



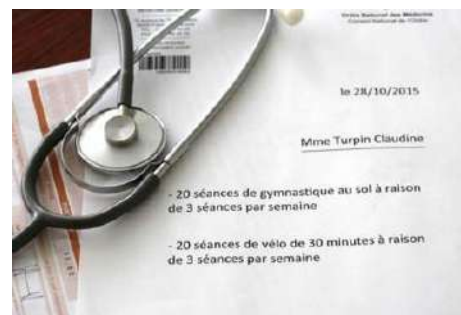
ESPACE « PYRAMIDE »





Un
médicament
pas comme
les autres...





Et qui se prescrit avec une posologie : intensité, fréquence, durée...





En conclusion :

Toute occasion pour bouger est bonne !

Une activité physique limitée vaut mieux qu'aucune activité physique

L'association APA et DIET, un couplé gagnant !

L'activité physique est à la portée de tout le monde !

Vous êtes fatigué ? Bougez !



BOUGER
MIEUX BOUGER
FATIGUÉ
OCCASION
DIET TOUTE LIMITÉE
GAGNANT
ACTIVITÉ APA
PHYSIQUE
MONDE
VOUS BONNE
ASSOCIATION