

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 10-10/10

Incidence de l'activité physique sur le cancer du sein



En moyenne, 445 Canadiennes seront diagnostiquées d'un cancer du sein chaque semaine¹. Ces statistiques sont alarmantes. Heureusement, vous pouvez opter pour certains modes de vie qui vous permettront de réduire

le risque de développer un cancer du sein. L'activité physique est l'un de ces choix. La recherche a permis d'établir un lien entre l'activité physique régulière et la diminution du risque du cancer du sein. Il n'est jamais trop tôt pour augmenter son niveau d'activité physique. Les résultats de recherche suggèrent que la diminution du risque provient de l'augmentation de l'activité

physique pendant toute la durée de vie d'une personne, et non si elle s'y adonne plus tard, lorsque le risque du cancer du sein est plus élevé. Peu importe à quelle étape de leur vie elles se trouvent, toutes les femmes doivent être actives. Voici quelques conseils sur l'activité physique pour toutes, et à toutes les étapes de la vie.



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





Stade précoce

Le niveau d'activité physique des filles commencent généralement à décliner à l'approche de l'adolescence. Lorsque les adolescentes font le saut vers l'école secondaire et qu'elles doivent faire face à de nouveaux éléments de pression sociale connexes, l'activité physique baisse souvent dans l'ordre de priorité. L'appui des amis et de la famille, de même qu'un bon choix d'activités physiques offertes, sont des éléments importants pour aider les adolescentes à rester actives. Les adolescentes devraient :

- Choisir une activité amusante.
- Être ouvertes—éviter de faire la distinction des activités physiques selon le genre. Déterminer ce qui est bon pour soi.
- Incorporer un élément actif dans d'autres activités déjà pratiquées. En groupe, faire une randonnée à pied ou à vélo plutôt que regarder des films.
- Se rappeler que la fourchette de silhouettes et de poids des personnes actives et en bonne santé est vaste.

Entre l'adolescence et la maturité

Que vous gériez une famille, que vous travailliez à l'extérieur du foyer, ou une combinaison des deux, votre temps devient une denrée précieuse que

tous s'arrachent. Il importe d'être active physiquement pour votre propre bien et pour être un meilleur modèle pour votre famille. Plutôt que d'ajouter d'autres activités à votre liste « à faire » pour y inclure de l'activité physique, voici quelques trucs à incorporer à vos activités courantes :

- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalier roulant.
- Marchez autour du terrain de soccer où votre enfant prend part à une joute.
- Optez pour le transport en commun—bien qu'être assise à bord d'un autobus ne soit pas très actif, vous devrez marcher en direction et en provenance de l'arrêt d'autobus.
- Écoutez de la musique pendant vos corvées ménagères et dansez dans la maison.

Au crépuscule de votre vie

Même si vous êtes à la retraite ou que vous êtes maintenant grand-maman, il n'y a pas de raison pour adopter le rythme de l'escargot. Si vous aimez les équipes sportives ou les marathons, laissez-vous aller! Être physiquement active signifie tout autant prendre une marche quotidienne, faire du vélo ou du jardinage, s'adonner à la natation ou faire des travaux dans le jardin. Voici quelques suggestions pour vous garder active :

- Soyez sociable—invitez une amie à se joindre à vous pour faire une promenade.
- Invitez vos proches—planifiez une randonnée en famille.
- Essayez de nouvelles choses—mettez votre corps et votre cerveau au défi.
- Donnez au suivant—portez vous volontaire dans un jardin communautaire.

Il y a beaucoup plus dans l'activité physique que la prévention du cancer du sein. L'activité physique est d'abord et avant tout bonne pour votre corps et votre âme. En plus, l'activité physique peut être AMUSANTE! Commencez par une activité qui vous plaît, et le reste ira de soi.

¹ Fondation canadienne du cancer du sein. (2010). Le cancer du sein au Canada. Accessible à : <http://www.cbcbf.org/fr-CA/About%20CBCF/Media%20Centre/News%20Releases/2010%20Breast%20Cancer%20Stats.aspx>