

Bien manger et bouger : deux alliés contre le cancer

Alimentation et activité physique influent sur le risque de développement des cancers. Et sont tout aussi importants une fois la maladie déclarée.

Manger équilibré, pratiquer une activité physique : les messages sont régulièrement martelés dans les campagnes de santé publique, notamment dans le cadre de la lutte contre l'obésité. Sait-on seulement que ces deux facteurs jouent un véritable rôle préventif dans le cadre de maladies telles que le cancer ?

Exemple avec le cancer du sein : une femme pratiquant au moins cinq heures d'activité physique par semaine verra son risque de développer la pathologie diminuer de près de 40 %. Nul besoin de se transformer en athlète de haut niveau pour autant, précise Emmanuel Zacchéo, médecin du sport à Niort, pour qui l'activité physique revêt une fonction « protectrice ».

« Redevenir acteur de sa maladie »

« *Le simple fait d'aller acheter son journal à pied plutôt que d'attendre qu'on vous le livre dans la boîte est déjà bien. Les activités à privilégier sont la natation, la marche nordique, durant lesquelles tous les muscles bougent.* » A bannir : le vélo d'appartement que l'on délaisse au bout de deux séances. « *Il faut un contexte qui associe plaisir et convivialité. Et surtout pratiquer avec régularité pour un meilleur bénéfice physiologique.* »

Bénéfique en terme de prévention, l'activité l'est tout autant



Paul Gesta, oncologue au centre hospitalier de Niort ; Micholine Desplebin, présidente de la Ligue contre le cancer ; Emmanuel Zacchéo, médecin du sport et Virginie Billaudeau, diététicienne.

à titre curatif : « *On reprend son corps en main, en devenant acteur de sa maladie, tout en retrouvant une vie sociale.* » Trois à cinq heures d'activité physique hebdomadaire diminueraient de 20 à 50 % les risques de décès. Mais comment faire quand les traitements puisent toute l'énergie ? Pour le docteur Zacchéo, « *le seul moyen de lutter contre la fatigue est de remettre en route la machine. Si vous êtes fatigué, vous le serez encore plus dans un canapé.* »

« L'important, c'est d'être bien »

Quant à l'alimentation, Virginie Billaudeau, diététicienne, la considère comme « *un soin* » dans la mesure où elle peut éviter la prise de poids, sout-

nir le système immunitaire, diminuer le risque d'infections, mais aussi permettre de récupérer plus rapidement.

Même si en pratique, au moment des traitements, « *c'est souvent un peu ce qui veut bien passer.* » « *Dans ce cas, surtout ne pas culpabiliser* », insiste la diététicienne. « *On a souvent tendance à vouloir respecter à tout prix un cadre, mais là, la personne doit s'autoriser à casser ses repères. L'important, c'est d'être bien... avec un peu d'équilibre.* »

Autant de messages que relaieront les médecins, jeudi 8 décembre, à l'occasion d'une conférence donnée à l'initiative de la Ligue contre le cancer à Niort (voir ci-dessous). En insistant sur une chose : « *Il*

y a tellement de facteurs sur lesquels on ne peut pas influencer. Agissons sur ceux qui relèvent de notre hygiène de vie. »

Nolwenn Pareige

niort@nrco.fr

pratique

« *Alimentation et activité physique avant, pendant et après le cancer* », conférence jeudi 8 décembre à 18 h, salle VIP du stade René-Gaillard, rue de la Venise-Verte à Niort.
 Intervenant : Paul Gesta, oncologue au centre hospitalier de Niort, Emmanuel Zacchéo, médecin du sport et Virginie Billaudeau, diététicienne de la Mutualité française de Poitou-Charentes.
 > Entrée libre.