

n°. 145 - Janvier 2010

E.R. : Luc Van Haute

Votre avis nous intéresse!

Vous recevez chaque mois notre **e-bulletin prévention**. Notre but est d'améliorer constamment notre communication et de répondre au mieux aux attentes des utilisateurs de ces informations, c'est-à-dire vous.

Remplir notre courte enquête électronique ne prendra que quelques minutes de votre temps. Il s'agit de la même enquête que celle jointe au E-bulletin de décembre 2009. Si vous l'avez déjà remplie, il n'est donc plus nécessaire de le faire ce mois-ci.

Nous vous remercions par avance de votre collaboration!

Cliquez ici afin de répondre à notre enquête.

L'équipe "Prévention" de la Fondation contre le Cancer.

BOUGER POUR PREVENIR LE CANCER



©Stockphoto.com/Color and CopySpace™

En matière de prévention des cancers, il n'y a pas que la lutte contre le tabac... D'autres mesures peuvent être importantes, comme maintenir un poids optimal, manger sainement et de manière équilibrée et, enfin, pratiquer régulièrement une activité physique. Dans nos sociétés largement sédentaires, ce dernier conseil est parfois le plus difficile à suivre.

Source : Fondation contre le Cancer

Faire du sport ? Pas le temps...

Si vous pratiquez régulièrement un sport, bravo et tant mieux pour vous! Si, par contre, la perspective de vous rendre dans un club ne vous attire pas plus que ça, ou que vous n'avez tout simplement pas le temps ou les moyens, vous pouvez néanmoins pratiquer très facilement des activités physiques au quotidien.

Il suffit par exemple de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur. Si vous habitez en ville et utilisez les transports en commun, pourquoi ne pas descendre un ou deux arrêts avant votre destination? Cela vous permet de faire un peu de marche.

Pratiquer chaque jour une activité physique peut donc être assez simple et ne nécessite pas forcément d'abonnement ni de matériel coûteux!

Source : Fondation contre le Cancer

Bouger suffisamment... c'est-à-dire ?

Une activité physique régulière réduirait le risque de développer certains cancers. Mais qu'entend-t-on par "régulière"?

Idéalement, il s'agit, en temps cumulé, de minimum une demi-heure d'activité physique par jour pour les adultes, même s'il est encore mieux d'y consacrer une heure. L'essentiel, lors de ces activités, est de faire grimper le rythme cardiaque, sans pour autant en arriver à l'essoufflement.

Cette demi-heure peut aussi être transposée en nombre de pas, avec pour objectif d'atteindre chaque jour au moins les 10 000 pas. Un podomètre vous permettra de connaître facilement le nombre de pas que vous effectuez.

Si vous faites du sport, sachez que 10 minutes de pratique équivalent à 1 500 pas, que vous pouvez déduire de votre total quotidien. Cette

IMPORTANT

Les informations contenues dans l'e-bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune. Vous pouvez les utiliser pour vos publications. Veuillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes et mentionner la source: Fondation contre le Cancer.

Si vous n'arrivez pas à lire cet email ou si vous désirez télécharger notre e-bulletin en version pdf, [cliquez ici](#).

Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur www.cancer.be

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le **Cancerphone au 0800 15 801**, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

Téléphonez gratuitement à la **Ligne Tabac-Stop au 0800 111 00** pour une réponse à toutes vos questions sur le tabac, la dépendance, l'aide au sevrage et le suivi après l'arrêt afin de progresser vers une vie sans tabac: tous les jours ouvrables de 15 à 19 heures, ou envoyez un mail à: conseil@tabacstop.be

Aide au sevrage personnalisé sur Internet: www.tabacstop.be

Contact avec la Fondation contre le Cancer: **02 736 99 99** commu@cancer.be

Dans votre commune, si vous avez un collègue actif sur le plan de la prévention et qui souhaite recevoir le e-bulletin prévention de la Fondation contre le Cancer, faites-le nous savoir. Envoyez-nous ses coordonnées (nom de votre collègue, commune, adresse mail...) en [cliquant ici](#).

technique peut aussi être ludique.

Pourquoi ne pas tenter de battre votre 'record de pas' en augmentant progressivement vos périodes d'activités physiques, ou de faire un classement entre collègues ou en famille ?

Source : Fondation contre le Cancer

Activité physique et prévention des cancers du côlon

Les études effectuées ces dernières années montrent qu'une activité physique régulière pourrait faire diminuer sensiblement le risque de cancers du côlon. Dans cette optique, la marche revient régulièrement comme un exercice physique approprié.

Le rythme de la marche aurait par ailleurs une influence plus marquée que sa durée. Autrement dit, une demi-heure de marche à allure rapide est plus bénéfique qu'une heure de promenade à allure tranquille.

Source : Fondation contre le Cancer

Activité physique et prévention des cancers de la prostate

En ce qui concerne les cancers de la prostate, l'activité physique semble atténuer leur gravité, à défaut d'en réduire la fréquence. Cela signifie donc qu'une activité physique régulière, si elle n'en réduit pas les risques d'apparition, empêcherait néanmoins certains de ces cancers d'être trop agressifs ou de développer des métastases.

Source : Fondation contre le Cancer

Activité physique et prévention des cancers 'féminins'

Une activité physique régulière et appropriée pourrait réduire le risque d'apparition d'un cancer de l'ovaire ou de l'utérus.

La situation est plus nuancée en ce qui concerne les cancers du sein. Avant la ménopause, une activité physique régulière semblerait avoir peu d'influence sur le risque de ce cancer, même si elle reste bien évidemment bénéfique pour la santé en général.

Après la ménopause, par contre, pratiquer une activité physique régulière pourrait diminuer le risque d'apparition d'un cancer du sein.

Source : Fondation contre le Cancer

L'activité physique contre le cancer, un élément à combiner avec d'autres

Une activité physique régulière et adaptée peut donc avoir un effet positif, en diminuant dans certains cas le risque d'apparition des cancers, tels que ceux du côlon et du sein.

Autre effet positif : réduire leur gravité, comme c'est le cas pour les cancers de la prostate. Par ailleurs, faire du sport ou pratiquer régulièrement des activités physiques est bénéfique pour la santé en général.

Pour être encore plus efficace, l'activité physique doit être combinée avec un mode de vie sain. Ne pas fumer, consommer de l'alcool avec modération, s'exposer au soleil de manière responsable... sont autant de bonnes habitudes permettant de faire baisser le risque de voir certains cancers se développer.

Source : Fondation contre le Cancer

Plus d'informations concernant la prévention des cancers ?

La Fondation contre le Cancer met à disposition du public des brochures et des dépliants concernant la prévention des cancers. De nombreux sujets y sont traités : alimentation, alcool, soleil, tabac... Ces brochures et dépliants sont consultables en ligne sur le site www.cancer.be, rubrique [Publications](#).

Vous pouvez également les obtenir chez vous, via le site ou en nous contactant par téléphone au 02 736 99 99.

Source : Fondation contre le Cancer

PAS POUR PUBLICATION – DESTINE AU CONSEILLER SANTE DE VOTRE COMMUNE.

La Fondation contre le Cancer a pour ambition de transmettre le plus largement possible son message au public. Vous pouvez nous y aider et contribuer ainsi à rendre possible un maximum de progrès contre le cancer.

Vous disposez d'un kiosque 'information' dans votre maison communale, ou vous diffusez des brochures informatives auprès des associations et organisations locales ? La Fondation contre le Cancer peut fournir à votre commune des brochures et dépliants concernant la prévention ou tout autre sujet lié au cancer, dans les quantités que vous désirez.

Pour commander nos publications, vous pouvez vous rendre sur notre site internet www.cancer.be ou nous contacter par téléphone au numéro 02 736 99 99.

Le prochain bulletin E-prevention sera consacré au thème suivant :

Les signaux d'alarme liés aux cancers
