Une activité sportive régulière prévient la survenue du cancer du sein

Compte Test - 2013-10-07 14:16:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude américaine de très grande ampleur, se basant sur 74.000 femmes suivies pendant 17 ans, vient de montrer qu'il n'est pas nécessaire d'être une sportive de haut niveau pour espérer des bénéfices. Marcher d'un bon pas, mais très régulièrement, peut suffire.

Selon les résultats publiés par la Société américaine contre le cancer, les femmes ménopausées qui marchent à environ 5,6 km/heure pendant une heure chaque jour réduisent de 14% le risque de développer une tumeur dans le sein. «Cela veut dire qu'il n'est pas nécessaire d'être une marathonienne», s'enthousiasme Alpa Pathel, auteur principal de l'étude publiée dans la revue Epidemiology, Biomarkers and Prevention. L'effet est également constaté chez les femmes présentant des facteurs de risque accrus de cancer du sein, comme l'obésité ou la prise d'un traitement hormonal de la ménopause.

Que les sportives adeptes des disciplines plus intenses n'y voient pas pour autant une invitation à la modération. Elles bénéficient en effet d'une protection encore supérieure, pouvant aller jusqu'à 25%, selon cette même étude. Des résultats en phase avec des travaux de recherches antérieurs, parus en 2008 dans le British Journal of sports medicine, qui indiquaient que les femmes les plus actives ont 20% de risque de tumeur en moins par rapport aux moins actives.

Les femmes en rémission d'un cancer du sein ont également intérêt à chausser leurs baskets. Une enquête publiée en 2005 dans le Journal of the American Medical Association montre que celles qui pratiquent une activité physique régulière ont un risque réduit de récidive allant de 20 % pour plus de trois heures d'exercice par semaine à 50 % pour plus de neuf heures par semaine.

Enfin, il est à noter que l'effet protecteur du sport vaut aussi pour le cancer du côlon et le cancer de l'endomètre, ainsi que pour les maladies cardio-vasculaires, en forte progression chez les femmes.