



Recommandation n° 4 pour les personnes concernant l'activité physique

Ayez une activité physique au quotidien. Évitez de rester en position assise trop longtemps.

Résumé des points principaux

- Une activité physique régulière réduit considérablement le risque de plusieurs cancers, tels que les cancers du sein, du colon, de l'endomètre, du rein, de la vessie, de l'œsophage et de l'estomac.
- En revanche, la sédentarité, c'est-à-dire passer de longues périodes en position assise ou allongée pendant la journée, augmente le risque de certains cancers, y compris les cancers du colon, du sein, de l'endomètre et du poumon, quels que soient les niveaux d'activité physique.
- Intégrer l'activité physique dans ses habitudes quotidiennes peut aider à trouver plus facilement le temps de faire de l'exercice dans un emploi du temps chargé. Les activités plaisantes sont plus susceptibles d'être pratiquées à long terme.
- Limitez vos temps de sédentarité. Remplacer les temps de sédentarité par une activité physique, quelle qu'en soit l'intensité, est bénéfique pour la santé.

Inactivité physique et sédentarité, et cancer

Dans l'Union européenne, environ 45 % des personnes déclarent ne jamais faire d'exercice ou pratiquer de sport, et 28 % sont en position assise pendant 5 à 8 heures par jour. Le manque d'activité physique suffisante contribue à 10 % des cancers du colon et à 9 % des cancers du sein en Europe. Il est vrai qu'un plus grand nombre de personnes participent à des activités de loisirs, mais nombreuses sont celles qui passent encore beaucoup de temps sans bouger, en particulier au travail et lors des trajets entre le domicile et le travail.

L'activité physique comprend tout mouvement qui mobilise vos muscles et brûle de l'énergie.

L'exercice régulier joue un rôle clé dans la prévention du cancer en maintenant le fonctionnement efficace des systèmes de l'organisme, tels que la régulation de la glycémie et le système immunitaire. Il contribue à maîtriser notre poids, ce qui est essentiel car des niveaux élevés de graisse corporelle peuvent accroître les risques de plusieurs cancers en modifiant les taux d'hormones et en provoquant une inflammation chronique. L'exercice physique stimule le système immunitaire, ce qui permet au corps de mieux lutter contre les maladies, y compris le cancer.

La sédentarité correspond à des activités dans lesquelles vous bougez peu, notamment rester en position assise devant un bureau, s'allonger sur un canapé ou regarder la télévision.

Rester trop longtemps en position assise, indépendamment des niveaux généraux d'activité physique, a été associé à un risque accru de développer plusieurs cancers. Cela laisse penser que ce n'est pas seulement le manque d'exercice, mais aussi les périodes prolongées en position assise qui peuvent contribuer au risque de cancer.

Mesures permettant de réduire le risque de cancer

Augmentez l'activité physique. Les adultes devraient viser 150 à 300 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée par semaine (par exemple marche rapide, danse, jardinage) ou 75 à 150 minutes d'activité aérobique d'intensité élevée par semaine (par exemple course à pied, longueurs de

natation, vélo à un rythme soutenu). Pratiquez des activités de renforcement musculaire mobilisant tous les grands groupes musculaires au moins 2 jours par semaine afin d'obtenir des bienfaits supplémentaires pour la santé. Trouvez des activités intéressantes, car vous êtes plus susceptible de les poursuivre dans la durée.

Intégrez l'activité physique dans vos habitudes quotidiennes. Cela peut vous aider à rester actif/ve malgré un emploi du temps chargé. Par exemple, optez pour la mobilité active: allez au travail à vélo, rejoignez des destinations proches à pied, empruntez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, marchez pendant vos pauses ou garez-vous plus loin des magasins. Organisez des activités physiques pendant le week-end, telles que des randonnées, du sport ou des activités nécessitant un travail physique, comme des activités communautaires de nettoyage.

Réduisez les comportements sédentaires. Les solutions créatives, comme faire de courtes séances d'exercice pendant les publicités télévisées ou mettre en place des rappels réguliers pour se mettre debout ou s'étirer toutes les heures, peuvent contribuer à rompre les longues périodes d'inactivité. Les applications de téléphonie mobile qui permettent d'assurer le suivi de la sédentarité et incitent à bouger peuvent également être utiles.

Encouragez l'activité physique sur votre lieu de travail. Proposez des «pauses actives» et des «réunions en marchant», et favorisez les exercices en groupe, tels que des étirements ou des séances d'aérobic de faible intensité, dans le cadre des programmes de bien-être au travail. Lancez des compétitions conviviales et offrez des récompenses aux personnes qui atteignent les objectifs de remise en forme afin d'inciter tout le monde à bouger. Demandez à votre employeur de fournir des outils ergonomiques, tels que des bureaux assis-debout, et d'agencer le bureau de telle sorte, par exemple, qu'il soit nécessaire de marcher pour atteindre l'imprimante.

Consultez votre professionnel de la santé et demandez-lui davantage d'informations et de ressources détaillant les bienfaits de l'exercice physique et définissant des programmes d'entraînement étape par étape et adaptés à votre âge. Il peut également être en mesure d'encourager des initiatives communautaires en matière de santé, telles que des journées «marche» pour aller à l'école, des programmes d'exercices pour les seniors ou des journées sportives destinées aux familles, qui peuvent favoriser un environnement axé sur un mode de vie actif.

Groupes cibles spécifiques pour lesquels une activité physique peut être bénéfique

Enfants et adolescents: une intervention précoce peut permettre d'instaurer des habitudes saines qui préviennent l'obésité infantile, qui est liée à un risque accru de cancer plus tard dans la vie.

Femmes: l'exercice régulier aide à gérer le niveau de poids et les taux d'hormones, réduisant ainsi le risque de cancers du sein et de l'endomètre.

Personnes âgées: les personnes âgées ont généralement une activité physique moindre et présentent des taux de cancer plus élevés. L'augmentation de l'activité physique peut atténuer la perte musculaire liée à l'âge, améliorer la mobilité et réduire le risque de cancer.

Personnes vivant dans des quartiers défavorisés: l'accès limité aux installations sportives dans les quartiers défavorisés peut contribuer à accroître les risques de cancer. Les abonnements subventionnés à des salles de sport et les programmes de remise en forme de proximité peuvent apporter un soutien utile.

Migrants: des initiatives sur mesure en matière de santé qui encouragent l'activité physique peuvent contribuer à atténuer les risques accrus de cancer associés aux changements de mode de vie après la migration.

Avantages connexes pour la prévention de maladies non transmissibles (MNT) présentant des facteurs de risque similaires et possibilités de promotion de la santé

L'exercice physique joue un rôle important dans la gestion du poids (prévention du surpoids et de l'obésité ou lutte contre ceux-ci). Il renforce également le cœur et améliore la circulation, en réduisant le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux, en réduisant la tension artérielle et les taux de cholestérol et en régulant la glycémie, ce qui est essentiel pour prévenir et gérer le diabète de type 2. Certains types d'exercice physique qui sollicitent les os, tels que la course à pied, la marche et la musculation, peuvent également accroître la densité osseuse et réduire le risque d'ostéoporose. Les personnes qui font régulièrement de l'exercice déclarent également avoir un meilleur rythme de sommeil. Rester trop longtemps en position assise peut accroître le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de troubles du sommeil, ce qui souligne l'importance d'un mode de vie dynamique pour la santé globale.



Références

Bull e.a. (2020). Br J Sports Med, 54(24):1451-1462. PMID: 33239350.

Eurobaromètre, Union européenne (2022). Sport and physical activity (Sport et activité physique). Disponible à l'adresse: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668> (en anglais).

Friedenreich & Leitzmann (2019). Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity (Activité physique, sédentarité et obésité). Dans: World Cancer Report (Rapport sur le cancer dans le monde).

Lee e.a. (2012). The Lancet, 380(9838): 219-29. PMID: 22818936.

Swain e.a. (2023). Sedentary Behaviour and Cancer (Sédentarité et cancer). Dans: Sedentary Behaviour Epidemiology (Épidémiologie de la sédentarité). Heidelberg, Springer.

La présente fiche d'information a été élaborée par le groupe de travail n° 1 sur les déterminants liés au style de vie, avec le soutien du groupe de travail n° 5 sur la communication et l'éducation à la santé, et par le secrétariat du projet du Code européen contre le cancer, 5^e édition.

Octobre 2025

Démêler le vrai du faux

FAUX: il faut souffrir pour obtenir des bienfaits.

VRAI: une activité physique efficace ne doit pas nécessairement être douloureuse. Il est normal de ressentir un inconfort modéré, tel que des courbatures ou un essoufflement, lorsqu'on pratique une nouvelle activité. Toutefois, une douleur aiguë ou sévère est un signe indiquant que vous faites trop d'efforts ou que vous utilisez une technique inappropriée.

FAUX: soulever des poids, c'est faire de la gonflette.

VRAI: pratiquer la musculation régulièrement, avec des répétitions et des poids appropriés, permet de tonifier les muscles et d'augmenter la force sans nécessairement prendre beaucoup de masse musculaire. Cela améliore le métabolisme et favorise la perte de graisse, contribuant ainsi à préserver la souplesse et la force fonctionnelle.

FAUX: une personne mince est en bonne forme physique.

VRAI: la forme physique ne se limite pas à l'apparence, mais comprend la santé cardiovasculaire, la force musculaire et l'endurance. Une personne dont le poids est normal peut tout de même avoir une mauvaise santé cardiovasculaire ou une faible force musculaire, ce qui souligne qu'il est important pour tout le monde de pratiquer une activité physique régulière, quelle que soit la constitution du corps.

FAUX: lorsque vous arrêtez la musculation, le muscle se transforme en graisse.

VRAI: le muscle et la graisse sont des tissus complètement différents et l'un ne peut pas se transformer en l'autre. Le fait d'arrêter la musculation entraîne une perte musculaire et peut, éventuellement, ralentir le métabolisme, ce qui peut entraîner une augmentation de la masse grasseuse si l'apport calorique reste inchangé.

FAUX: l'exercice peut neutraliser les effets d'une mauvaise alimentation.

VRAI: bien que l'activité physique soit bénéfique, elle ne peut pas neutraliser complètement les effets des mauvaises habitudes alimentaires. Une bonne alimentation est essentielle pour la santé générale et complète les bienfaits de l'exercice physique.

En savoir plus sur les politiques qui favorisent l'augmentation de l'activité physique

Des politiques efficaces qui favorisent l'activité physique et créent des environnements propices incitant à bouger sont susceptibles de jouer un rôle important dans la réduction du risque de cancer et l'amélioration de la santé globale. En voici quelques exemples:

- **Urbanisme:** les nouveaux aménagements devraient être tenus d'inclure des espaces récréatifs et des sentiers pédestres sûrs et éclairés, qui peuvent rendre l'activité physique plus pratique pour tous les résidents.
- **Événements communautaires de promotion de la santé:** les politiques locales qui soutiennent des événements saisonniers ou annuels, tels que des randonnées solidaires ou des circuits à vélo, peuvent promouvoir l'activité physique et rapprocher les communautés.
- **Campagnes de santé publique:** les campagnes nationales de santé peuvent mettre en lumière des histoires de personnes issues de milieux divers qui ont réussi à intégrer davantage d'activité physique dans leur vie. Ces personnes, qui sont des modèles auxquels on peut s'identifier, peuvent fournir des conseils pratiques.

Organisation mondiale de la santé (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité). Disponible à l'adresse: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (en anglais).

Centre international de recherche sur le cancer (2020). World Cancer Report (Rapport sur le cancer dans le monde): Cancer Research for Cancer Prevention (Recherche sur le cancer pour la prévention du cancer).

World Cancer Research Fund (2024). Exercise and Cancer (Exercice physique et cancer). Disponible à l'adresse: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/> (en anglais).

L'ouvrage intitulé *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* a été publié en 2025 par le Centre international de recherche sur le cancer (CIIRC), qui conserve le droit d'auteur sur l'œuvre originale anglaise (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). L'autorisation de traduire une édition en français a été accordée par le titulaire du droit d'auteur à l'Union européenne, qui est entièrement responsable de la traduction.



© Union européenne, 2026

Pour toute utilisation ou reproduction d'éléments qui ne sont pas la propriété de l'Union européenne, il peut être nécessaire de demander l'autorisation directement auprès des titulaires de droits respectifs.