

L'effet de l'activité physique sur le risque de cancer du sein précisé

Depuis 1990, l'étude de cohorte prospective E3N, menée par Françoise Clavel-Chapelon (Directrice de recherche Inserm, Institut Gustave Roussy) étudie les facteurs de risque de cancer parmi une population de près de 100 000 femmes affiliées à la MGEN (Mutuelle Générale de l'Education Nationale). Son équipe s'est intéressée notamment à la relation entre activité physique et risque de cancer du sein. Les résultats de cette étude ont été publiés dans le numéro de janvier 2006 de *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention*¹. Ils révèlent que plus on pratique d'activité physique, plus on diminue le risque de cancer du sein, dès lors qu'il s'agit d'une activité physique soutenue.

Le bénéfice de l'activité physique dans la diminution du risque de cancer du sein est aujourd'hui établi par différentes études. Il restait à définir plus précisément l'intensité, la fréquence et le type d'activité bénéfique. C'est ce qu'a cherché à établir l'équipe E3N en analysant les réponses aux questions posées par auto-questionnaires à quelque 100 000 femmes nées entre 1925 et 1950, sur leur mode de vie et leur état de santé.

En utilisant l'information de questionnaires adressés entre 1990 et juillet 2002, les chercheurs se sont attachés à quantifier l'activité physique régulière de ces femmes. Différentes questions étaient posées aux participantes E3N, portant sur la distance quotidienne parcourue à pied, le nombre d'étages gravis, le nombre d'heures hebdomadaires consacrées à un « grand » ou « léger » ménage, et à des activités sportives ou de loisirs pratiquées de manière soutenue ou modérée (voir la distinction ci-après). Au cours de l'étude, parmi les 90 509 femmes sur lesquelles porte l'analyse, 3 424 ont vu se développer un cancer du sein.

Quelle activité physique pour quelle dépense énergétique ?

Différents types d'activité physique peuvent être comparés à l'aide d'un coefficient qui mesure la dépense énergétique fournie, par rapport à une dépense au repos (rester assis à ne rien faire), considérée comme référence. Une activité est considérée comme légère si le coefficient est inférieur à 3, modérée de 3 à 6 et soutenue au-delà de 6. Voici quelques exemples d'activités et les coefficients qui leur sont associés (fourchettes selon l'intensité) d'après Ainsworth, 2003.

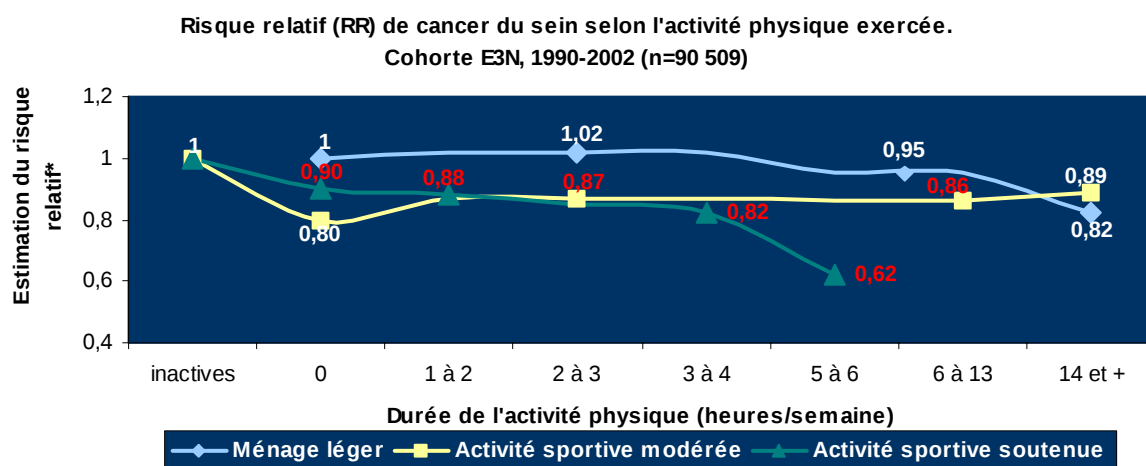
Ainsi une personne dépensera 4 fois plus d'énergie à faire de l'aquagym pendant une heure que ce qu'elle aurait dépensé en restant assise sans rien faire pendant le même laps de temps.

ACTIVITES	COEFFICIENTS
Station assise	1
Cuisiner	2
Marcher	2 à 3
Yoga-Gym douce	2,5 à 3,5
Ménage	2,5 à 4
Bricolage	3 à 5
Jardinage	3 à 6
Aviron	3,5 à 8,5
Aqua gym	4
Faire du vélo	4 à 10
Natation	4 à 11
Danse	4,5
Jogging en salle	4,5
Tennis	5 à 8
Jogging en extérieur	8
Arts martiaux	10
Squash	12

¹ Tehard B., Friedenreich CM., Oppert JM., Clavel-Chapelon F. Effect of physical activity on women at increased risk of breast cancer : results from the E3N cohort study. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 2006;15:57-64.

Un risque inversé selon l'énergie dépensée

Les chercheurs de l'Inserm confirment que le risque de cancer du sein diminue d'autant plus que l'activité est importante au cours de la semaine. L'équipe E3N montre non seulement que la quantité d'heures d'activités physiques est importante mais également que l'intensité de l'activité influe de manière primordiale sur le risque de cancer du sein. Ainsi, c'est chez les femmes qui déclarent 5 heures hebdomadaires ou plus d'activités de loisirs à intensité soutenue, que la diminution du risque de cancer du sein est la plus marquée – de l'ordre de 38% par rapport aux femmes qui ne font aucune activité physique.



La réduction du risque est plus importante pour une activité de loisir que pour une activité ménagère, et pour une pratique intensive que pour une pratique modérée. Les chiffres en rouge indiquent que le risque relatif (RR) est significativement différent de 1. La mention « inactives » correspond aux femmes ne pratiquant aucune activité sportive qu'elle soit modérée ou soutenue.

* Le risque relatif indique ce par quoi on multiplie la probabilité de développer dans l'année un cancer du sein (cette probabilité est d'environ 300 pour 100 000 femmes de 55 à 59 ans). Les femmes pratiquant une activité soutenue entre 5 et 6 heures par semaine voient ainsi leur probabilité diminuer à 186 pour 100 000 ($300 \times 0,62$).

Par ailleurs, les chercheurs de l'Inserm révèlent que cette baisse du risque associée à une activité physique soutenue est présente chez toutes les femmes, y compris celles considérées comme « à risque de cancer du sein », c'est-à-dire chez les femmes en surpoids, les femmes qui n'ont pas eu d'enfant, les utilisatrices de traitement hormonaux substitutif et les femmes ayant un antécédent familial de cancer du sein.

En conclusion, les auteurs de l'étude soulignent que « la pratique régulière d'une activité physique soutenue favorise une baisse non négligeable du risque de cancer du sein, même dans les populations présentant des antécédents familiaux ou d'autres facteurs de risque de cancer du sein ». « Ces résultats nous paraissent essentiels en terme de santé publique explique Françoise Clavel-Chapelon car ce cancer représente plus du tiers des cancers féminins et correspond à 10 000 décès par an environ. Et pour une fois nous pouvons transmettre des résultats permettant de recommander un mode de vie, alors que le plus souvent, les messages de prévention vont dans le sens d'une censure ! »

Pour en savoir plus :
www.E3N.net