

L'activité physique permet de réduire les risques de cancer



C'est une triste réalité: les cancers se développent. C'est la première cause de décès au Luxembourg. Face à ce constat, des associations proposent des activités physiques adaptées aux personnes en traitement. Car c'est prouvé: avant, pendant le traitement et après, la pratique aide à lutter contre la maladie.

Sabrina Frohnhöfer



Les cancers, notamment celui du sein et du poumon, gagnent du terrain et sont la première cause de mortalité au Luxembourg devant les maladies cardiovasculaires. «En parallèle, on observe que 60% de la population n'est pas suffisamment active», constate Alexis Lion, directeur de la Fédération Sport Santé.

L'insuffisance d'activité physique, soit moins de 30 minutes par jour, serait responsable à elle seule de plus de 500 nouveaux cas de cancer entre 2020 et 2030 au Luxembourg, par exemple.

«Être plus actif au quotidien, c'est protéger son corps. Grâce à cela, on peut réduire le risque de contracter au moins onze cancers.»

De plus, les patients atteints de cancer pratiquent eux aussi peu d'activité physique, «c'est pour cela que les trois associations spécialisées dans le cancer, à savoir ALGSO, Fondation Cancer et Think Pink, développent des actions et proposent de plus en plus de séances adaptées aux malades locaux et frontaliers, car on doit bouger avant, mais aussi pendant, et après le traitement.»

Les bienfaits du sport

Avec l'accord de son médecin et en fonction de sa pathologie, une personne en traitement peut pratiquer du yoga, du Pilates, du tennis, de la zumba, et bien d'autres activités...

«Les tarifs sont très abordables, une cinquantaine d'euros à l'année. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande entre 150 et 300 minutes d'activité d'endurance par semaine et deux entraînements de musculation. Pour les seniors, des séances d'équilibre en plus sont conseillées.»

L'activité physique présente de nombreux bénéfices sur les plans psychique et physique. Grâce à elle, on améliore sa qualité de vie, on est moins fatigué et anxieux. On retrouve un bon sommeil. «C'est également recommandé pour

renforcer son immunité. Les études l'ont prouvé.» Quelques chiffres à retenir: l'activité aide à 80% à mieux supporter le traitement et réduit de 60% les complications puis les récives. «Et le risque de mortalité, toutes causes confondues, diminue aussi d'un tiers.»

Quels sports pratiquer?

«On peut marcher, faire ses courses, monter les escaliers, voire se déplacer à vélo.» Ce qui compte, c'est la régularité. «Et il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Quand on part de zéro, les résultats sont étonnants. Malheureusement, seuls 11% des malades font du sport. Quant aux habitués, qu'ils n'arrêtent surtout pas à cause de leur pathologie, mais qu'ils adaptent l'effort.»

Attention néanmoins aux risques de chutes, parfois élevés, et de fractures. Évitez les lieux publics en cas d'immunosuppression.

Plus de 6.000 participations aux séances dispensées par les trois associations spécialisées du Grand-Duché ont été enregistrées en 2025.

«On doit encore se développer sur le territoire pour permettre aux malades d'avoir un accès plus direct à nos prestations.» Le souhait? «Que les personnes continuent après leur cancer à pratiquer si elles veulent rester en bonne santé plus longtemps.»

Un projet pilote lancé le 15 janvier 2026

Depuis le début de l'année, la Fédération Sport Santé, avec les associations et le ministère de la Santé et de la Sécurité sociale, et le ministère des Sports, a lancé une action expérimentale. «Il s'agit d'un projet pilote de prescription d'activité physique, précise Alexis Lion. Ce sont plus de 100 médecins qui ont été formés et qui sont encouragés à prescrire des séances.» Ce test s'adresse aux malades du cancer, mais pas uniquement, puisque les patients ayant un diabète ou souffrant d'une maladie cardiovasculaire peuvent y prétendre. «Le concept consiste à faire de la sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique. Les médecins sont là pour parler et prescrire, puis nous mettons les patients en relation avec les cinq associations partenaires. Les activités sont prises en charge durant six mois.» D'ici à la fin de l'année, les résultats seront étudiés et transmis aux différents ministères.