

## PRÉVENIR LE CANCER

### QUELS TYPES D'ACTIVITÉS EXERCER ?

Il peut s'agir d'activités d'intensité modérée : marcher, jardiner, faire son ménage... Selon le Fonds mondial de recherche contre le cancer, toute activité qui fait battre le cœur un peu plus rapidement et fait respirer un peu plus profondément est bénéfique.

On peut également pratiquer une activité physique d'intensité élevée, plus vigoureuse, comme le footing, un sport collectif... Elle doit entraîner « une augmentation du rythme cardiaque, un début de transpiration et un essoufflement ».



### AU QUOTIDIEN



### PEUT-ON SE PROTÉGER DU CANCER ?

La transformation d'une cellule normale en une cellule cancéreuse est un processus long qui implique de nombreux facteurs : notre patrimoine génétique (propre à chacun d'entre nous) mais aussi des facteurs externes liés à notre environnement (par exemple différents virus et bactéries) et à notre mode de vie.

Parmi ces derniers facteurs, on peut retenir le tabac, l'alcool, ainsi que notre alimentation.

En changeant certains de nos comportements, on pourrait prévenir l'apparition d'un grand nombre de cancers.

La prévention des cancers se construit au quotidien, en arrêtant de fumer, en évitant la consommation régulière de boissons alcoolisées, en maintenant un poids optimal, en adoptant une alimentation équilibrée et diversifiée, et en pratiquant une activité physique régulière.



EN ACCORD  
AVEC  
SON CORPS !

M7

## La gym

PLEINE NATURE

## images

## Bien marcher

**Comment transformer cet acte quotidien et ordinaire qu'est la marche, en une véritable source de santé ? Nos conseils pour réussir ce pari !**

Voici quatre exercices de « marche active », à réaliser séparément puis ensemble. L'objectif ? Acquérir un geste de plus en plus juste. L'essentiel est de les faire avec attention. Par exemple, dites-vous « j'essaie cet exercice sur 50 mètres ». La conscience change tout, elle est comme un détonateur !

**UTILISEZ VOS BRAS**

Soutenez votre allure, dépensez-vous plus en faisant travailler vos bras.

**FIXEZ VOTRE REGARD "DROIT DEVANT"**

Regardez l'horizon ! Ainsi, vous vous redressez naturellement.

**ACCENTUEZ VOS PAS (SANS AGRANDIR LES ENJAMBÉES)**

Déroulez tout votre pied : talons, bords externes puis partie avant en poussant bien sur vos petits « coussinets », surtout celui du gros orteil.





**CONTRACTEZ VOS FESSIERS**

Serrez les fesses tout en basculant votre bassin vers l'avant, vous vous musclez tout en adoptant la posture idéale.



**UTILISER UN CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**

Le cardio-fréquencemètre est un moyen simple pour faire un travail précis et personnalisé. Il mesure les battements du cœur. C'est un outil intéressant à utiliser sur les programmes d'entraînement et de réentraînement, car il permet un travail ciblé sur des données réelles de fréquences cardiaques. Il se compose d'une ceinture thoracique avec des capteurs à placer à même la peau au niveau de la poitrine et d'un bracelet-montre qui permet l'enregistrement des pulsations cardiaques. Il est parfois nécessaire d'humidifier la ceinture avant de la placer contre soi, afin de faciliter le relevé des battements cardiaques.

**CONSEILS PRATIQUES**

**Combien de temps ?**

L'essentiel est de s'engager durablement : 10 minutes par jour suffisent au départ (avec un objectif de 30 minutes quotidiennes). C'est la régularité et le plaisir qui comptent.

**Où ?**

De préférence sur un terrain plat et dégagé pour maintenir votre regard à l'horizon.

**Comment s'équiper ?**

Marchez à l'aise : chaussures souples (pour bien dérouler votre pied), vêtements amples (pour bien respirer avec le ventre) et confortables qui peuvent se superposer pour s'adapter plus facilement aux variations climatiques.

Veillez à toujours avoir une bouteille d'eau : préférez les contenants 50 cl ou 1 litre que vous pourrez recharger et qui sont moins lourds à porter.

**Le petit plus ?**

Un podomètre étalonné à vos pas pour vous permettre de les quantifier. À placer à la ceinture au-dessus du genou, il enregistre le nombre de vos pas. Il est votre compagnon vers la forme et une meilleure santé !



**Si vous marchez...** (Tudor-Locke C, et al. Sports Medicine 2004;34:1-8)

Nombre de pas quotidiens	Mode de vie	Conseils EPGV
5 000 ou moins	Inactif	Ce n'est pas suffisant
5 000 à 7 499	Faiblement actif	C'est bien, mais encore un effort
7 500 à 9 999	Modérément actif	Bravo! Vous y êtes presque
10 000 à 11 999	Actif	Super! Zone visée
12 000 ou plus	Très actif	Excellent, poursuivez !

## ACTI'MARCH'®

Vous voulez reprendre en douceur et progressivement, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire vous propose de rejoindre l'un de ses groupes Acti'March'®.

Vous serez soutenu dans votre projet grâce à un programme personnalisé Acti'March'® accompagné avec un animateur éducateur-accompagnateur spécialement formé. Un réseau national permet d'offrir ce programme près de votre domicile !

Acti'March'® est un programme individualisé à partir de facteurs comme l'âge, le niveau d'activité physique, l'état de santé, la motivation. La précision des différents paramètres, et la personnalisation des consignes permettent à chacun quel que soit l'âge d'atteindre l'objectif souhaité à son rythme et ce au sein d'un groupe avec un animateur spécialement formé pour gérer les différences interindividuelles.



© FFEPGV

© FFEPGV



## QUESTIONNAIRE DE MARSHALL

*Marschall AI, Smith BJ, Bauman AER, Kaur S. Reliability and validity of a brief physical activity assessment for use by family doctors. Br J Sports Med 2005;39:294-7.*

A) Combien de fois par semaine, faites-vous 20 minutes d'activité physique intense au point de transpirer ou de haletter ? (jogging, port de charge lourde, aérobic ou cyclisme à allure rapide)

- plus de 3 fois par semaine  (score : 4)
- 1 à 2 fois par semaine  (score : 2)
- jamais  (score : 0)

B) Combien de fois par semaine faites-vous 30 minutes d'activité physique modérée, ou de la marche, qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vous font respirer plus fort que normalement ? (tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée ou jouer du tennis en double)

- plus de 5 fois par semaine  (score : 4)
- 3 à 4 fois par semaine  (score : 2)
- 1 à 2 fois par semaine  (score : 1)
- jamais  (score : 0)

TOTAL Question A + Question B

Score > 4 = «suffisamment» actif

Score 0-3 = «insuffisamment» actif

Bravo, continuez !

Il y a encore des efforts à faire !

