

# Chaque pas compte

Une activité physique régulière n'aide pas seulement à prévenir le cancer du sein : elle augmente aussi les chances de guérison et de survie, tout en réduisant le risque de rechute. "Bouger 150 minutes par semaine fait vraiment la différence."

TEXTE THALISA DEVOS



"Dans le cas du cancer du sein, l'issue est jusqu'à 50% plus favorable chez les personnes qui bougent suffisamment."

**DOCTEUR  
ERIKA JOOS,  
UZ BRUSSEL**

**M** Différentes études réalisées au fil des ans ont démontré que plusieurs facteurs tels que boire, fumer, être en surpoids et ne pas bouger suffisamment augmentaient considérablement le risque de cancer du sein. Apporter des changements à son style de vie peut aussi permettre de réduire le risque de tomber malade et de faire une rechute. Erika Joos, chef du service de reva-lidation à l'UZ Brussel : " Une étude récente montre que c'est essentiellement le manque d'activité physique qui augmente le risque de cancer. Le cancer du sein est à 25% dû au mode de vie, dont 10% rien que pour le manque d'exercice. Il est en outre prouvé que les gens qui bougent beaucoup ont bien plus de chances de guérir du cancer, de ne pas faire de rechute et de ne pas en mourir. Dans le cas du cancer du



**" Le groupe P&V a déjà fait 3,4 fois le tour du monde "**

**HILDE VERNAILLEN,  
CEO DU GROUPE P&V**

Que chaque pas compte, le groupe P&V l'a bien compris et a de ce fait organisé en collaboration avec Pink Ribbon l'événement 'Every step counts'.

Cette action visait à encourager ses collaborateurs à bouger une demi-heure de plus par jour : aller faire une promenade ensemble sur le temps de midi, participer aux 10 miles d'Anvers ou, chez eux, faire le tour du pâté de maisons. L'initiative prônait donc l'exercice physique, une alimentation saine, un repos suffisant et les activités de plein air. Hilde Vernailen, CEO du groupe P&V : " Le bien-être de nos collaborateurs est primordial. Bouger suffisamment en fait partie. Par le biais de séances d'information sur un mode de vie sain, d'une application qui compte les pas et d'un objectif commun, nous avons formulé une ambition : avec tous nos collaborateurs, clients et partenaires, nous voulions faire une fois le tour du monde. Au final, nous l'avons même fait 3,4 fois. Le défi a eu un effet vraiment motivant. Une bonne raison de s'encourager les uns les autres et de continuer à bouger. "



## “ Faire du sport me faisait me sentir mieux ”

**MARIA CELEN, GROUPE P&V**

Maria Celen, 59 ans, travaille depuis 1979 au recouvrement pour le groupe P&V. Elle sait ce que c'est que faire de l'exercice et n'hésite pas à encourager tout le monde à en faire également. Elle marche, elle fait de la danse de haut niveau depuis toujours et elle donne depuis 9 ans trois heures de zumba par semaine. Il y a deux ans, elle a attrapé un cancer du sein, ce qui lui a valu six chimios en 18 semaines. “ Je suis tombée malade tout en étant en excellente forme ”, dit-elle à ce propos. “ Je veux dire par-là que mon corps était fort. C'est aussi ce que m'ont dit les médecins : le traitement se déroulerait sans encombre. Et il en a en effet été ainsi. J'ai très peu souffert de la chimiothérapie. J'ai discuté avec énormément de monde de l'importance de l'activité physique, même avec les oncologues à l'hôpital. Il n'est jamais trop tard pour commencer à faire du sport. Mais comment encourager les gens à s'y mettre ?

Les bienfaits en sont tellement nombreux. Ne passez pas toutes vos soirées devant la télévision, allez plutôt vous promener ou faites du sport. J'ai continué le sport pendant mon traitement, j'ai même continué à donner cours. Le vendredi, j'allais à la chimio, le mercredi, je donnais cours. Ça allait. J'y allais même quand j'étais nauséuse. Et croyez-moi : le sport m'aidait à me sentir mieux. À la fin du cours, les nausées étaient passées. Je le conseille vraiment à tout le monde : si vous avez des nausées, il vaut mieux aller faire un tour que de se mettre au lit. Ça vaut la peine d'essayer ! ”

## CONSEILS POUR BOUGER PLUS

- Allez aux toilettes à un autre étage.
- Planifiez une promenade pendant la pause de midi avec vos collègues.
- Faites une balade après avoir mangé lors des fêtes de famille.
- Garez votre voiture un peu plus loin.
- Allez voir vos collègues au lieu de les appeler ou de leur envoyer un e-mail.
- Quittez votre poste de travail pour faire une pause café.
- Restez actif(ve) pendant les moments où vous devez attendre.

sein, l'issue est jusqu'à 50% plus favorable chez les personnes qui bougent suffisamment. L'activité physique a donc un effet préventif contre le cancer, mais aussi curatif. Il est également prouvé que les patients qui font de l'exercice durant leur traitement supportent mieux la chimio. Ils tolèrent aussi des dosages plus importants. Qui plus est, le risque de développer des métastases et de mourir du cancer et d'autres maladies diminue. ” Il est donc important de se poser la question suivante : qu'est-ce que bouger suffisamment ? “ Nous divisons l'activité physique en trois catégories : activité quotidienne, activité modérée et sport. Les deux premières rassemblent les promenades, le fait de passer l'aspirateur, le golf... et en fait toute activité physique d'au moins 10 minutes. Mais ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières : prenez l'escalier, garez votre voiture un peu plus loin... Vous devriez au total bouger pendant 150 minutes par semaine ou atteindre 10000 pas par jour. C'est suffisant pour limiter le risque de cancer et d'autres maladies. ”