

Canoë - Montréal, Québec, Canada

18 novembre 2008

À la 7e Conférence internationale Frontiers in Cancer Prevention Research organisée par l'American Association for Cancer Research (AACR) qui se déroule jusqu'à mercredi au Maryland, des chercheurs ont fait valoir que **l'activité physique régulière peut réduire chez la femme le risque global de cancer, mais à la condition d'avoir suffisamment de sommeil. Sinon, le manque de sommeil annule selon eux les bénéfices de l'exercice.**

«Une plus grande activité physique a toujours été associée avec la réduction du risque de plusieurs cancers, dont les cancers du sein et du côlon, a déclaré dans un communiqué de l'AACR le Dr James McClain, chercheur au National Cancer Institute et auteur principal de l'étude. Le sommeil de courte durée semble avoir des effets contraires à l'activité physique suggèrent plusieurs indicateurs hormonaux et métaboliques, ce qui est la raison pour laquelle nous nous sommes penchés sur la manière dont cela affecte la relation exercice/risque de cancer.»

Même si le mécanisme exact de la façon dont l'exercice réduit le risque de cancer n'est pas connu, les chercheurs croient cependant que les effets de l'activité physique sur des facteurs incluant les niveaux d'hormones, la fonction immunitaire et le poids corporel jouent un rôle important dans la prévention du cancer.

L'équipe du Dr McClain a analysé la relation entre les dépenses d'énergie lors de l'activité physique et la durée du sommeil pour vérifier leur incidence sur le cancer du sein et le cancer du côlon et ce, à partir d'un échantillon de 5968 des femmes âgées au moins de 18 ans et sans antécédents de cancer.

Au terme de leur étude, ils ont clairement établi un lien entre l'exercice et le sommeil. «Les résultats actuels suggèrent que la durée de sommeil modifie les relations entre l'activité physique et le risque de cancer chez les jeunes femmes et les femmes d'âge moyen», a fait remarquer le Dr McClain.

**Les chercheurs ont remarqué que dormir moins de sept heures par jour a augmenté globalement chez un grand nombre de femmes le risque de cancer et annulé les effets protecteurs de l'activité physique sur le risque de cancer.**

Les chercheurs veulent poursuivre leurs travaux afin d'étudier les éventuels mécanismes sous-jacents de l'interaction entre le sommeil et l'exercice et ainsi mieux comprendre leurs rôles dans la prévention du cancer.

A suivre

Dominique