

Les fumeurs physiquement actifs risquent moins d'avoir un cancer du poumon que les autres fumeurs

Source

Buffart LM et coll. (2014) **Physical activity and the risk of developing lung cancer among smokers: A meta-analysis.** *J Sci Med Sport* 17:67-71.

Le cancer du poumon, l'une des formes de cancer les plus courantes, représente 14 % des diagnostics de cancer. Il est associé à un faible taux de survie. Outre les actions visant à diminuer la consommation de tabac, l'activité physique est un facteur important de réduction du risque. Les mécanismes d'action seraient la diminution de l'inflammation et l'augmentation de la fonction pulmonaire, ce qui réduirait la concentration des carcinogènes. Le but de cette étude était d'évaluer l'association entre l'activité physique et le cancer du poumon chez des fumeurs.

Les rapports de recherche sur le suivi de vingt cohortes ont été dépouillés. La quantité de cigarettes, le niveau d'activité physique et le sexe étaient les principales variables à l'étude.

Résultats

De façon générale, les fumeurs étant moyennement ou très actifs avaient un risque moins élevé d'avoir le cancer du poumon, comparativement aux fumeurs inactifs. L'effet bénéfique de l'activité physique était plus marqué chez les femmes actives que chez les hommes actifs. Aucune différence n'a été observée quant au nombre de cigarettes fumées quotidiennement, c'est-à-dire que ceux qui fument peu ou beaucoup retiraient de leur activité physique les mêmes effets bénéfiques.

Conclusion

Les fumeurs physiquement actifs ayant un risque moins élevé de souffrir du cancer du poumon, des efforts devraient donc être faits pour inciter les fumeurs à augmenter leur niveau d'activité physique, l'idéal étant quand même de ne pas fumer et d'être actif!

Joanie Caron et Guy Thibault