

L'activité physique permet de diminuer l'inflammation chronique propice au développement d'un cancer

Source

Chevalier R (2007) **Pour prévenir le cancer bougez!** Éditions La Presse, 200 p.

L'inflammation est un processus normal et courant qui permet la « réparation » de tissus lésés. Elle est essentielle pour maintenir l'intégrité du corps humain, mais elle favorise le développement de cellules cancéreuses. En effet, lorsqu'elle devient chronique, l'inflammation est doublement associée au développement de cellules cancéreuses : par la sécrétion des cellules pro-inflammatoires (qui induisent la prolifération des cellules cancéreuses) et par l'augmentation du nombre de vaisseaux sanguins au pourtour du tissu enflammé (vaisseaux qui alimentent les cellules cancéreuses). Le phénomène d'inflammation permet au cancer d'envahir l'organisme et de poursuivre sa croissance. On estime que plus d'un cancer sur six est directement lié à un état d'inflammation chronique.

La contraction musculaire vient contrecarrer l'inflammation en augmentant la sécrétion dans la circulation sanguine de substances anti-inflammatoires (IL-6) qui inhibent l'activité de facteurs pro-inflammatoires (TNF- α et IL-1) et stimulent la sécrétion des autres substances pro-inflammatoires (TNF-R, IL-1ra, IL-10). C'est la diminution des réserves de glycogène musculaires pendant l'exercice qui serait à l'origine du relâchement d'IL-6.

Annabelle Dumais et Guy Thibault