



# CAPSULE SANTÉ | No.57 | 2018

## Les bienfaits de la marche à pied

La marche à pied est une activité accessible qui peut s'intégrer facilement à notre quotidien. Les avantages de la marche sont nombreux : marcher régulièrement améliore l'état de santé général et la longévité. Voici d'autres bienfaits liés à la marche :

- Réduit le risque de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral;
- Fait baisser la tension artérielle;
- Diminue le taux de cholestérol sanguin;
- Augmente la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose;
- Atténue les conséquences négatives de l'arthrose;
- Soulage les maux de dos;
- Améliore la capacité aérobique et la fonction cardiorespiratoire;
- Réduit les risques de fractures car les os sont plus solides;
- Réduit les risques de blessures car les articulations ont une meilleure amplitude de mouvement et les muscles sont plus flexibles;

- Améliore le contrôle du poids;

En marchant pendant 30 minutes, vous parcourez une distance de 2,0 à 2,5 km et vous brûlez environ 125 calories (520 kilojoules). Cela peut sembler peu, mais si vous marchez cinq jours par semaine pendant un an, vous dépensez plus de 32 000 calories, ce qui brûle plus de 5 kg de gras.

- Améliore la santé mentale en réduisant la dépression et l'anxiété;
- Améliorer la qualité de sommeil;
- Améliore le processus de guérison.

## Une marche santé toute l'année, même l'hiver !

Il est possible de profiter de la marche même durant l'hiver. Sous des conditions hivernales plus difficiles, il est important de s'habiller en conséquence.



- Portez des vêtements amples, confortables et assez chauds.
- Portez des couches de vêtements, de préférence en tissu qui ne retient pas l'humidité\*.
- Portez toujours un chapeau – un tiers de la chaleur corporelle est perdue par la tête.
- Des cache-oreilles et des mitaines ou des gants peuvent aussi vous garder au chaud.
- Utilisez un bâton de marche ou de randonnée lorsque le sol est glissant, par exemple sur les rues glacées, enneigées ou mouillées.

\*Le coton, la soie ou la laine ne devraient pas être en contact avec la peau. Ces types de tissu, qu'on appelle tissus « mèche », ont tendance à retenir l'odeur de sueur, malgré les lavages « intensifs ». Faire tremper les vêtements de sport dans une eau de lessive de soude, puis les laver à l'eau tiède ou chaude permet d'éliminer les odeurs.

Source : Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail



## Dix façons de réduire votre risque de cancer

### 1. Ne fumez pas

La meilleure décision que vous puissiez prendre pour votre santé est de cesser de fumer. Dans les 10 ans qui suivent l'abandon de la cigarette, l'ex-fumeur voit son risque de mourir d'un cancer du poumon diminué de moitié. Si vous ne fumez pas, faites le maximum pour ne pas vous exposer à la fumée secondaire. Même la plus faible concentration de fumée secondaire n'est pas sans danger.

### 2. Maintenez un poids santé

En plus de ne pas fumer, maintenir un poids santé est l'une des meilleures façons de prévenir le cancer. Demandez à un professionnel de la santé quel est le vôtre et comment vous en approcher.

### 3. Mangez bien

Consommez une variété de légumes et de fruits chaque jour. Mangez moins de viandes rouges et évitez les viandes transformées. Consommez beaucoup d'aliments riches en fibres. Une saine alimentation peut contribuer à réduire votre risque de cancer.

### 4. Soyez actif

Pour vous aider à prévenir du cancer, visez 30 minutes par jour d'activité qui fait travailler votre cœur. Passer trop de temps assis, ce qui n'est pas la même chose qu'un manque d'activité physique, peut aussi accroître votre risque de cancer. Prenez fréquemment de courtes pauses de la position assise.

### 5. Limitez votre consommation d'alcool

Sachez que tout type ou toute quantité d'alcool accroît votre risque de développer un cancer. Moins vous buvez d'alcool, plus vous réduisez votre risque.

### 6. Faites preuve de bon sens sous le soleil

Au Canada, les rayons de soleil sont suffisamment puissants pour provoquer le cancer de la peau. Tenez-vous à l'ombre, portez des vêtements couvrants, un chapeau à large bord et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire de façon adéquate. Aussi, n'utilisez pas les lits de bronzage! Une peau bronzée est une peau qui a subi des dommages.

### 7. Renseignez-vous à propos des vaccins

L'infection par le virus de l'hépatite B (VHB) accroît votre risque de cancer du foie. L'infection par le virus du papillome humain (VPH) peut entraîner le cancer du col de l'utérus, le cancer du pénis et d'autres cancers. Demandez à votre médecin si vous devriez vous faire vacciner contre le VHB ou le VPH.

### 8. Vérifiez la présence de radon

Incolore, inodore et insipide, le radon est un gaz radioactif présent naturellement dans l'environnement. Au Canada, environ 16% des décès par cancer du poumon sont associés à la présence de radon dans les habitations. Procurez-vous des trousseaux d'analyse pour évaluer la concentration de radon dans votre maison et, s'il y a lieu, prenez des mesures nécessaires pour diminuer votre niveau d'exposition.

### 9. Sachez ce qui en est des hormones

Le fait de prendre des contraceptifs oraux ou de suivre une hormonothérapie substitutive au moment de la ménopause accroît le risque de certains cancers et diminue le risque d'autres cancers. Si cette question vous préoccupe, demandez l'avis de votre médecin à propos des avantages et inconvénients.

### 10. Passez des examens de dépistage

Les tests de dépistage peuvent aider à détecter le cancer avant l'apparition de tout symptôme; ils peuvent même prévenir la maladie en révélant des changements subis par l'organisme qui deviendraient un cancer en l'absence de traitement. Voyez s'il existe des programmes organisés de dépistage dans votre région pour les cancers du sein, du col de l'utérus, du côlon et du rectum.

**Journée mondiale contre le cancer**  
4 février

Le saviez-vous?  
Environ la moitié de tous les cancers peuvent être évités.