

LE TEMPS ET LA VIGILANCE PEUVENT SAUVER DES VIES !
LES CANCERS SE DEVELOPPENT AVEC LE TEMPS... SOYEZ ATTENTIF ET TIREZ PARTI DU TEMPS !

Les années précédentes, Eunike et Christine ont parlé de l'importance des auto-examens oraux qui peuvent tout changer !

Rappel des points clefs

- Élargissez les options de dépistage et de diagnostic précoces
- Suivez l'évolution de la situation en documentant régulièrement vos observations sur FAexam
- Partagez vos observations/résultats/photos avec l'équipe médicale

Retrouvez toutes les ressources pour les autos examens : www.fanconi.de/icare
(projet de traduction en français en cours)

Cette année, Eunike et Christine ont insisté sur les modes de vie avec ce slogan :

SMALL MOVE – BIG EFFECT
UN PETIT MOUVEMENT POUR UN GRAND IMPACT

Comment dynamiser votre programme de prévention personnel ?

Dans la maladie de Fanconi, le système de réparation des cellules fonctionne mal et c'est l'accumulation de cellules « anormales » qui est à l'origine des cancers.

Il est donc essentiel d'agir sur votre capacité à réparer les cellules. Pour cela, il faut :

- Eviter les facteurs de risque (tabac, alcool)
- Prendre conscience des risques et réagir rapidement (FAexam, RV médecin, etc)
- **Améliorez votre capacité à réparer vos cellules**

Pour améliorer votre capacité à réparer vos cellules, 2 moyens :

- **Direct : votre style de vie**
 - Ayez une alimentation saine
 - Ayez un sommeil suffisant et des horaires réguliers
 - Evitez le surpoids
 - Pratiquez une activité physique
- **Indirect : renforcez votre système immunitaire**
 - Soyez à jour de vos vaccinations (grippe, Papillomavirus...)
 - Surveillez votre niveau de Vit D
 - Mangez des fibres (pour le microbiote)
 - Pratiquez une activité physique

Pourquoi l'activité physique a-t-elle un impact considérable sur la santé et la prévention?

LES MUSCLES SONT MAGIQUES

Les muscles ont une fonction endocrinienne

Les muscles agissent comme un organe producteur d'hormones : lorsqu'ils sont activés, ils libèrent des myokines.

Effets des myokines :

- Réduction de l'inflammation (anti-inflammatoire)
- Soutien à la régénération et à la défense immunitaire

- Régulation des processus métaboliques dans le foie, les tissus adipeux et nerveux
- **Prévention du cancer** : les myokines peuvent inhiber directement les cellules tumorales, normaliser l'irrigation sanguine des tumeurs et renforcer le système immunitaire contre les cellules cancéreuses.

Quelle intensité pour votre activité physique?

- Peu d'activité : c'est mieux que rien, car même de petites quantités ont des effets considérables
- Activité modérée : augmentez la fréquence cardiaque, gardez le souffle, transpirez légèrement/ne vous épuisez pas
- Activité plus intense : alliez endurance, force et équilibre

Quelques résultats de recherches portant sur le cancer et l'exercice physique

- Les personnes qui font de l'exercice à une intensité modérée ont jusqu'à environ moins 20% de risques de développer un cancer
- La pratique régulière d'une activité physique peut avoir des effets bénéfiques sur la survie des personnes atteintes d'un cancer.
- Au stade 1 du cancer du sein, l'activité physique est plus efficace que la chimiothérapie !

Résultats d'une autre étude

« Effets d'un programme d'exercices excentriques quotidiens de 5 minutes à domicile sur la condition physique, la composition corporelle et la santé des personnes sédentaires ».
Publié dans l'European Journal of Applied Physiology (2025)

La force et la condition physique se sont nettement améliorées : la force de préhension, les pompes, les abdominaux, la souplesse et la fréquence cardiaque à l'effort ont toutes progressé. Le bien-être mental s'est également amélioré de façon significative.

Conclusion : Pratiquer seulement 5 minutes d'exercice excentrique par jour pendant 4 semaines a permis à des personnes sédentaires d'être plus fortes, plus en forme et d'améliorer leur bien-être mental.

Exemple de 4 exercices quotidiens à répéter 10 fois chacun avec une phase excentrique (descente) de 5 secondes et une phase concentrique (montée) de 1 seconde

- Squats sur chaise (Jambes)
- Pompes murales ou sur chaise (Pectoraux)
- Inclinaison du dos sur chaise (Abdominaux)
- Décollement des talons (Mollets)

MEME UNE PETITE DOSE D'EXERCICE REGULIER PEUT AVOIR DES EFFETS BENEFIQUES CONSIDERABLES.

LES CAT : CANCER AWARENESS TEAM !

