

Contact Evelyne Zemp, Spécialiste Marketing, media@liguecancer.ch
Téléphone direct 031 389 92 14
Date Berne, 28 Janvier 2020

Communiqué de presse

#worldcancerday #moveforhealth #sportagainstcancer

Journée mondiale contre le cancer : les sportives et sportifs s'engagent à fond

Joueurs de l'équipe de football championne suisse en titre, professionnelle de l'escalade ou encore l'équipe féminine relais de biathlon : toutes et tous poursuivent le même objectif au profit de la Ligue contre le cancer, lors de la Journée mondiale contre le cancer. Ils s'activent à donner le bon exemple afin de nous encourager à pratiquer davantage d'exercice physique. En effet, bouger fait du bien ! Le mouvement s'avère bénéfique pour la santé quel que soit l'âge ; il améliore le bien-être psychique et la qualité de vie. Il contribue à la prévention du cancer, à la réduction des effets secondaires et des risques de rechute lors d'une maladie cancéreuse.

A l'occasion de la Journée mondiale contre le cancer, le 4 février, la Ligue contre le cancer met en avant sur les réseaux sociaux les effets positifs de l'activité physique. Les photos de différents sportifs et sportives invitent à la solidarité avec les personnes concernées et encouragent à l'activité physique dans un but de prévention du cancer. Ce message est porté par des athlètes de diverses disciplines sportives et de différents niveaux de performances (pour en savoir plus facebook.com/liguesuissecontrelecancer/, instagram.com/liguecancer/).

Recommandations en matière de mouvement

Les experts sont unanimes: il vaut la peine de bouger. Concrètement, les recommandations sont les suivantes :

- au moins 2½ heures d'activité physique par semaine dans le cadre des activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne. Comme alternative à cette recommandation de base, on peut également pratiquer 1¼ heure de sport ou de mouvement d'intensité élevée, ou alors combiner activités de moyenne et de haute intensité.
- Eviter de rester longtemps assis ; changer régulièrement de position.
- D'autres activités sportives tels la musculation, l'entraînement à l'endurance et à la mobilité apportent un bénéfice supplémentaire à la santé (en accord avec les recommandations du réseau suisse Santé et activité physique, www.hepa.ch)

L'activité physique s'intègre aussi facilement dans le quotidien, par exemple en faisant une promenade, en empruntant les escaliers au lieu de l'ascenseur ou en faisant un trajet à pied plutôt qu'en bus.

Le mouvement avant, pendant et après une maladie cancéreuse

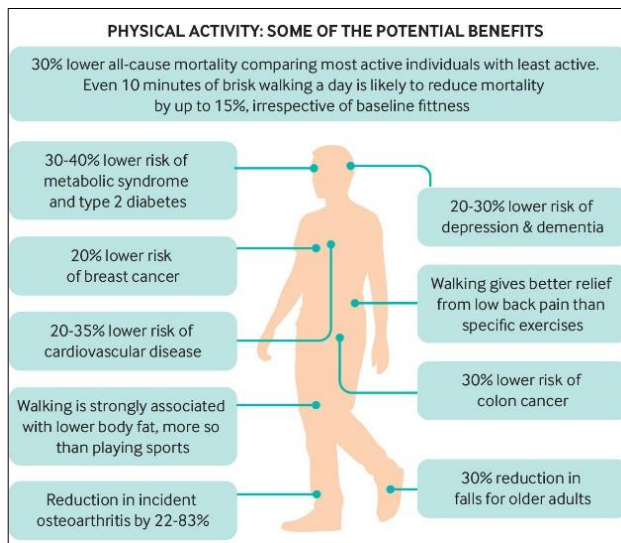
L'activité physique fait partie intégrante d'un mode de vie sain et constitue un pilier essentiel des mesures de réadaptation oncologique, Ainsi, le mouvement permet de réduire la fatigue

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40, Case postale, CH-3001 Berne
Tél +41 (0)31 389 91 00, fax +41 (0)31 389 91 60, info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch
Credit Suisse SA, Zurich, IBAN CH34 0483 5015 5480 0100 0, CHE-107.818.640 TVA



chronique dont souffrent de nombreux patients. Il améliore la qualité de vie et la confiance en soi et aide les personnes touchées à reprendre confiance en leur corps après la maladie.



Source: BMJ 2019;366:l5230

Certaines études menées sur des patients atteints d'un cancer du sein ou de l'intestin laissent en outre supposer que la probabilité de contracter une nouvelle maladie cancéreuse diminue lorsque l'on pratique une activité physique. Dans la perspective d'autres maladies associées comme le diabète ou les troubles cardiovasculaires, les programmes de réadaptation oncologique contiennent une thérapie personnalisée par le mouvement et le sport. Ils facilitent la réintégration dans la vie quotidienne et professionnelle.

Davantage d'informations

Film: L'engagement de la Ligue contre le cancer
<https://www.youtube.com/watch?v=SCgtqnKgBQ0>

Programmes de réadaptation oncologique
www.liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/la-readaptation-oncologique

Brochures

La Ligue contre le cancer offre gratuitement aux personnes concernées le guide « Activité physique et cancer » ainsi que la brochure « Réadaptation oncologique ».
www.liguecancer.ch/boutique

Conseil par les ligues cantonales contre le cancer
Plusieurs ligues contre le cancer cantonales offrent du coaching sur place. Adresses et téléphones des ligues sous : www.liguecancer.ch/region

Groupes de sport

La Ligue contre le cancer organise des groupes de sport pour personnes concernées.
www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/cours/groupes-de-sport-pour-les-personnes-touchees-par-le-cancer

Ligne InfoCancer, courriel, chat

Le service de conseil téléphonique gratuit (0800 11 88 11) pour toutes les questions concernant le cancer. Conseil également par courriel, skype et chat.
www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/questions-sur-le-cancer/ligne-infocancer

La Ligue suisse contre le cancer (fondée en 1910) soutient les personnes atteintes de cancer et leurs proches et s'engage en tant qu'organisation à but non lucratif dans la prévention du cancer et la promotion de la recherche. En tant qu'organisation faitière nationale sise à Berne, elle rassemble 18 ligues cantonales et régionales. Certifiée ZEW0, elle est principalement financée par des dons.

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40, Case postale, CH-3001 Berne
Tél +41 (0)31 389 91 00, fax +41 (0)31 389 91 60, info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch
Credit Suisse SA, Zurich, IBAN CH34 0483 5015 5480 0100 0, CHE-107.818.640 TVA

