15.01.2018 – 08:30 Uhr

Journée mondiale contre le cancer 2018: La Ligue contre le cancer incite les gens à bouger plus

Bern (ots) -

Les personnes atteintes d'un cancer peuvent bénéficier des bienfaits d'une activité physique pendant la thérapie et la phase de réadaptation déjà. À l'occasion de la Journée mondiale contre le cancer, et en partenariat avec des sportifs renommés, la Ligue contre le cancer incite les gens à bouger plus. En sa qualité de partenaire de la finale de la Swiss Ice Hockey Cup, qui se déroulera le 4 février 2018, la Ligue suisse contre le cancer attirera l'attention des spectateurs sur la Journée mondiale contre le cancer et récoltera des dons.

« Courir, c'est mon médecin», affirme Eusebio Bochons. Il y a cinq ans, un lymphome est diagnostiqué chez le marathonien. Cela ne l'a pas empêché de reprendre la course à pied pendant la chimiothérapie. Doucement d'abord, puis de plus en plus vite et de plus en plus loin. Aujourd'hui, il peut affirmer que la course l'a non seulement aidé, mais qu'elle lui a littéralement sauvé la vie.

Il n'est toutefois pas nécessaire de courir un marathon. Faire régulièrement de l'exercice aide les personnes atteintes à mieux supporter les effets secondaires des thérapies et les séquelles de la maladie. De plus, bouger confère une nouvelle vitalité, en particulier après le diagnostic d'un cancer. L'activité physique donne de l'énergie, favorise la concentration et diminue la fatigue; un ensemble de facteurs qui aident à reprendre pied et regagner confiance en son propre corps.

Bouger fait du bien : prends soin de toi

Bouger régulièrement peut réduire le risque de cancer de l'intestin et du sein. Les adultes devraient faire chaque semaine au moins 2,5 heures d'exercice ou de sport à intensité moyenne ou 75 minutes à intensité élevée. Intensité moyenne signifie un léger essoufflement, par exemple du vélo ou du jardinage. Intensité élevée signifie transpiration et respiration accélérée, par exemple lors de course à pied ou d'un entraînement de fitness. Même ceux qui ne pratiquaient aucun sport jusqu'alors trouveront une place dans un groupe « cancer et mouvement ». Ces groupes sont dirigés par des personnes spécialement formées qui adaptent le programme aux participants. L'activité physique s'intègre aussi facilement dans le quotidien, par exemple en empruntant les escaliers au lieu de l'ascenseur ou en faisant un trajet à pied plutôt qu'en bus. Les personnes atteintes d'un cancer reprennent ainsi confiance en leur propre corps.

Personnalités qui soutiennent la Ligue contre le cancer

« Le diagnostic de cancer du sein était très soudain et inattendu, mais mon objectif était de retourner sur la glace dans les six mois, ce qui m'a permis de surmonter les chimiothérapies sans trop de difficultés. Le sport m'a donné la motivation nécessaire. En tant qu'athlète, je suis habituée à me battre », explique Irene Schori, championne du monde de curling 2016.

Depuis le 9 janvier, à compter de la Journée internationale contre le cancer, la Ligue contre le cancer illustre les effets positifs de l'activité physique par le biais d'une série de photos publiées sur les réseaux sociaux avec le hashtag #supportthroughsport. De nombreuses personnalités du monde du sport apportent également leur soutien à cette action, qui fait partie d'une campagne internationale. Sous la devise « We can - I can », les organisations de lutte contre le cancer et les associations sportives partagent des images dans le monde entier et montrent ce que chacun peut faire, à titre individuel ou en groupe, pour réduire le risque de cancer.

Parmi les personnalités, on retrouve l'ancienne star du ski Mike von Grünigen, la joueuse de beach-volley Anouk Vergé-Dépré, la championne du monde de curling Irene Schori, tous les clubs de première ligue de handball féminin ainsi que le lutteur suisse Curdin Orlik. Enfin, pour montrer que les musiciens doivent garder la forme tout comme les sportifs professionnels, DJ BoBo participe également à l'action. Tous les athlètes et clubs participants figurent sous le lien suivant : www.liguecancer.ch/journeemondialecancer

Les stars du hockey sur glace s'associent à deux événements sportifs exceptionnels

Le 3 février 2018, à 18 h 00, Stars for Life, match de hockey caritatif (légendes du EHC Bienne et de Suisse) en faveur des personnes concernées par le cancer. D'anciennes stars du hockey sur glace, Slava Bykov, David Aebischer, Kevin Lötscher, Patrice Brasey, Beni Plüss et bien d'autres encore, disputeront une partie amicale à

Bienne pour la bonne cause. Cet événement a été lancé par l'ancien sportif et survivant du cancer Tobias Lehmann et l'EHC Bienne. Les recettes de la vente de tickets reviennent à la Ligue bernoise contre le cancer et à la Ligue jurassienne contre le cancer. Informations concernant l'événement : Tissot Arena Bienne, www.starsforlife.ch

Le 4 février 2018, à 13 h 30, Finale de la Swiss Ice Hockey Cup (SC Rapperswil-Jona Lakers vs. HC Davos). Cette finale se déroulera sous le signe de la Journée mondiale contre le cancer 2018. L'événement sera diffusé en DIRECT dès 13 h 30 sur les chaînes de la SSR (SRF, RTS et RSI) et sur Teleclub (Pay). Des messages et contenus spécifiques seront axés sur la Journée mondiale contre le cancer et des sportifs de premier plan encourageront les gens à bouger davantage au quotidien. Durant cette journée, le hashtag #supportthroughsport sera également présent sur les réseaux sociaux avec une série de photos de la finale. Les supporters présents dans le stade pourront faire grimper les dons en activant un baromètre de décibels à l'aide de bâtons gonflables. En outre, un franc par ticket vendu sera reversé à la Ligue suisse contre le cancer. L'action est rendue possible par les sponsors de la SIHC, leurs dons et leur engagement financier et en matière de communication pour la Journée mondiale contre le cancer. Le montant collecté sera reversé en totalité à la Ligue suisse contre le cancer. Partenaires : Zurich Assurances, Teleclub, Motorex, BWT, Jeep et Tissot Informations concernant l'événement : www.sihf.ch/fr/swiss-ice-hockey-cup

Contact:

Flavia Nicolai
Cheffe de la communication

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
CH-3001 Berne
Tél.: +41 31 389 94 13
media@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100003316/100811166 abgerufen werden.