

22.01.2019 – 09:05 Uhr

## Avec sa campagne sur les réseaux sociaux, la Ligue contre le cancer encourage à bouger



Madame, Monsieur,

**Les personnes atteintes d'un cancer peuvent déjà bénéficier des bienfaits d'une activité physique pendant la thérapie et la phase de réadaptation. À l'occasion de la Journée mondiale contre le cancer, et en partenariat avec des associations et organisations sportives régionales et nationales, la Ligue contre le cancer incite les gens à bouger plus. En effet, le mouvement permet de prévenir cette maladie et d'en réduire les effets indésirables.**

*" Le sport m'aide à mettre de l'ordre dans mes pensées et me donne la confiance nécessaire pour relever les défis du quotidien ", déclare Michelle Gisin, skieuse de Swiss-Ski.*

Depuis la mi-janvier 2019, à l'occasion de la Journée internationale contre le cancer, la Ligue contre le cancer met en lumière les effets positifs de l'activité physique par le biais d'une série de photos publiées sur les réseaux sociaux\* avec les hashtags #sportagainstcancer, #supportthroughsport et #moveforhealth. Les images de divers sportifs représentent un témoignage de solidarité envers les personnes concernées et ont pour but de motiver les gens à bouger pour diminuer le risque de cancer. ([\\*www.facebook.com/liguesuissecontrecancer](http://www.facebook.com/liguesuissecontrecancer), [www.instagram.com/liguecancer](http://www.instagram.com/liguecancer))

Ce message émane de diverses organisations et associations régionales et nationales telles que Swiss-Ski, Swiss Olympics, la Fédération Sportive Suisse de Tir et Stars for Life. Parmi les personnalités de Swiss-Ski apportant leur soutien, on retrouve Wendy Holdener, Michelle Gisin, Jasmine Flury, Charlotte Chable, Joana Hählen et Aline Daniöth. Les équipes nationales féminines et masculines de hockey sur gazon, tout comme les juniors M21 de Swiss Hockey, soutiennent également la campagne de sensibilisation.

### **Le mouvement atténue les effets indésirables du cancer**

Les personnes atteintes de cancer disposent de nombreux moyens pour réduire les effets indésirables associés à la maladie ou à son traitement et améliorer leurs capacités physiques; elles retrouvent ainsi confiance en elles et une meilleure qualité de vie. Le mouvement constitue l'un des principaux outils, raison pour laquelle la Ligue contre le cancer recommande aux personnes touchées de rester actives ou de le devenir. En effet, l'activité physique fait partie intégrante d'un mode de vie sain et constitue un pilier essentiel des mesures de réadaptation oncologique, par exemple au sein des groupes de sport ambulatoire des ligues cantonales. Ainsi, le mouvement permet de réduire la fatigue chronique dont souffrent de nombreux patients. Il améliore la qualité de vie et la confiance en soi et exerce un effet positif sur les angoisses et les états dépressifs. De cette manière, les personnes touchées apprennent à faire à nouveau confiance à leur corps après la maladie.

Certaines études menées sur des patients atteints d'un cancer du sein ou de l'intestin auraient en outre révélé que la probabilité de contracter une nouvelle maladie cancéreuse diminue lorsque l'on pratique une activité physique. Il semblerait en outre que celle-ci exerce un effet bénéfique sur d'autres formes de cancer, tout comme pour ce qui est des maladies associées comme le diabète, les troubles cardiovasculaires ou encore l'ostéoporose. Outre des thérapies et conseils, 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 après la maladie.

### **Les recommandations en matière de mouvement**

Bouger régulièrement peut réduire le risque de cancer de l'intestin et du sein. Les adultes non atteints d'un cancer devraient faire chaque semaine au moins 2,5 heures d'exercice ou de sport d'intensité moyenne ou 1,25 heure d'intensité élevée. Par intensité moyenne, on entend un léger essoufflement, par exemple du vélo ou du jardinage; une intensité élevée entraîne un phénomène de transpiration et une respiration accélérée, par exemple lors de course à pied ou d'une séance de fitness.

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 peu à peu confiance en leur propre

corps.

## Journée mondiale du cancer 2019

Chaque année, le 4 février, l'UICC (Union internationale contre le cancer) organise une campagne de sensibilisation internationale sur le cancer. Pour plus d'informations sur la Journée mondiale du cancer: [www.uicc.org/what-we-do/convening/world-cancer-day](http://www.uicc.org/what-we-do/convening/world-cancer-day)

### Offres de conseil de la Ligue contre le cancer

Brochures:

La Ligue contre le cancer édite les brochures gratuites " Activité physique et cancer " et " La réadaptation oncologique ".  
[www.liguecancer.ch/boutique](http://www.liguecancer.ch/boutique)

Groupes de sport:

La Ligue contre le cancer propose des groupes de sport pour les personnes touchées par le cancer. [www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/cours/groupes-de-sport-pour-les-personnes-touchees-par...](http://www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/cours/groupes-de-sport-pour-les-personnes-touchees-par...)

Programmes de réadaptation oncologique:

Ces offres figurent sur le site Internet de la Ligue contre le cancer. [www.liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/la-readaptation-oncologique](http://www.liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/la-readaptation-oncologique)

Conseil par les Ligues cantonales contre le cancer:

Certaines Ligues cantonales contre le cancer proposent des offres de coaching locales. Adresses et numéros de téléphone :  
[www.liguecancer.ch/region](http://www.liguecancer.ch/region)

Ligne InfoCancer, helpline, chat:

Ce service téléphonique gratuit de conseil et d'information sur toutes les questions liées au cancer (0800 11 88 11) est également joignable par e-mail, Skype et chat, du lundi au vendredi, de 9 h à 19 h.

http: [www.liguecancer.ch/ligneinfocancer](http://www.liguecancer.ch/ligneinfocancer)

Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40  
Case postale  
CH-3001 Berne

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100003316/100824137> abgerufen werden.