

28.01.2020 – 13:16 Uhr

## Ligue contre le cancer: Les sportives et sportifs s'engagent à fond pour la Journée mondiale contre le cancer

Madame, Monsieur

#worldcancerday #moveforhealth #sportagainstcancer

**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/](https://facebook.com/liguesuissecontrelecancer/), [instagram.com/liguecancer/](https://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](http://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 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.

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.

Evelyne Zemp  
Spécialiste Marketing

Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40  
CH-3001 Berne  
Tel.: +41 31 389 92 14  
[media@liguecancer.ch](mailto:media@liguecancer.ch)  
[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)