

## CONTRE LE CANCER, FAUT SE BOUGER !

La pratique d'une activité physique régulière  
peut permettre de réduire le risque de cancers

[www.fautsebouger.fr](http://www.fautsebouger.fr)

**C'EST VOTRE JOUR DE CHANCE  
VOUS ALLEZ POUVOIR  
PRENDRE L'ESCALIER**

**EN  
PANNE**

pratiqions  
au moins  
**30**  
minutes  
d'activité physique au quotidien

**CONTRE LE CANCER, FAUT SE BOUGER !**  
La pratique d'une activité physique régulière  
peut permettre de réduire le risque de cancers.  
Un renseignement ? Un conseil ? N'hésitez pas à prendre contact  
avec l'un de nos 103 Comités départementaux. La Ligue contre  
le cancer est présente partout en France. Tél. : 0 810 111 101

LA LIGUE  
pour la vie

[www.fautsebouger.fr](http://www.fautsebouger.fr)

---

### CONTACTS PRESSE :

#### Agence Précision

Lucie MERCUZOT – tél. 01 43 38 92 24 – [lm@precision.fr](mailto:lm@precision.fr)

#### Ligue nationale contre le cancer

Élodie AUDONNET – tél. 01 53 55 25 31 – [audonnete@ligue-cancer.net](mailto:audonnete@ligue-cancer.net)

# SOMMAIRE

Communiqué de presse de synthèse	p. 3
Le mot du professeur Francis Larra, président de la Ligue nationale contre le cancer	p. 5

## **PARTIE 1 – L'ÉDITION 2009 DE LA SEMAINE NATIONALE DE LUTTE CONTRE LE CANCER**

---

1. La promotion de l'activité physique au cœur de l'édition 2009 de la Semaine nationale de lutte contre le cancer	p. 7
2. « C'est votre jour de chance », une campagne au ton décalé pour véhiculer un message incitatif de santé publique → Focus sur les relais Internet et une opération TV spéciale	p. 8
3. La mobilisation des Comités départementaux de la Ligue durant la Semaine nationale → Focus sur quelques manifestations organisées par les Comités d'Ile-de-France	p. 10

## **PARTIE 2 – ACTIVITE PHYSIQUE ET CANCERS : L'EXISTENCE D'UN LIEN**

---

Préambule : Les bienfaits de l'activité physique sur la santé	p. 14
1. L'effet protecteur de l'activité physique dans la prévention de certains cancers	p. 15
2. Les recommandations sur la fréquence et le type d'activité physique à pratiquer → Focus sur la collaboration d'un entraîneur sportif, Christophe Pinna	p. 16
3. La pratique d'activité physique pendant et après un cancer → Focus sur le lancement du projet Apeseo	p. 17

## **ANNEXES**

---

À propos de la Ligue nationale contre le cancer	p. 20
Les publications de la Ligue	p. 21

## **DOCUMENTS JOINTS AU DOSSIER DE PRESSE**

---

- Les visuels de la campagne « C'est votre jour de chance »
- *Activité physique, suivez le guide*, Ligue nationale contre le cancer

**ÉDITION 2009 DE LA SEMAINE NATIONALE DE LUTTE CONTRE LE CANCER DU 16 AU 22 MARS**  
**CONTRE LE CANCER, FAUT SE BOUGER !**

Dans le cadre de l'édition 2009 de la Semaine nationale, la Ligue nationale contre le cancer lance une campagne d'information de santé publique destinée à la promotion de l'activité physique

Le choix de cette thématique s'est imposé au regard des résultats fournis par de nombreuses études<sup>1</sup> médicales et scientifiques qui démontrent l'effet bénéfique - *car préventif* - de la pratique d'activité physique contre le risque de cancers

**“C'est votre jour de chance” : une campagne de communication au ton décalé et humoristique pour véhiculer un message incitatif de santé publique.**

**D'un inconvénient peut naître un avantage.** C'est en partant de cette idée que la campagne de communication, lancée dans le cadre de l'édition 2009 de la Semaine nationale de lutte contre le cancer, a été conçue.

Un ascenseur en panne, un soudain désordre, une console de jeux hors-service, une voiture immobilisée... Ce qui apparaît comme une source de nuisances dans le quotidien peut devenir une excellente occasion de pratiquer une activité physique.

Le décalage créé par cette campagne induit une prise de conscience grand public et incite à la mobilisation : **toutes les occasions sont bonnes pour pratiquer une activité physique.**

Les 4 annonces de la campagne, en délivrant un message fort, drôle et positif, marquent les esprits.



➔ [www.fautsebouger.fr](http://www.fautsebouger.fr)

**Un relais ludique et pédagogique de la campagne 2009 sur Internet...**

Un **site événementiel** spécialement mis en ligne à l'occasion de la Semaine nationale 2009. Dans le cadre de sa création, la Ligue nationale contre le cancer lance un **jeu-concours** ouvert au grand public jusqu'au vendredi 13 mars sous la forme d'un questionnaire. Grâce aux partenaires de l'opération, de nombreux lots sont à gagner.

**Informers et animer : l'implication sur le terrain des Comités départementaux de la Ligue**

Durant la Semaine nationale, les 103 Comités départementaux se mobiliseront pour relayer à l'échelle locale la campagne nationale de promotion de l'activité physique et diffuser des messages pédagogiques sur le cancer.

◆ **Informers**

- Distribution d'un guide **Activité physique, suivez le guide** spécialement conçu par la Ligue avec la collaboration de **Christophe Pinna**, champion de karaté et célèbre entraîneur sportif..
- Conférences sur la maladie : recherche, prévention et dépistage, actions pour les malades et leurs proches
- Stands d'information

◆ **Animer**

- De nombreuses manifestations et activités seront organisées à l'initiative ou avec la collaboration des Comités.

Pour connaître le programme des animations, consultez :

- Les pages dédiées aux Comités sur le site Internet de la Ligue : [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)
- Et rendez-vous sur [www.fautsebouger.fr](http://www.fautsebouger.fr)

<sup>1</sup> *Activité physique, contextes et effets sur la santé. Synthèse et recommandations.* Inserm. 2008 / *Baromètre Santé 2005.* INPES / *Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques.* Ministère de la Santé et des Solidarités. 2005 / *La santé vient en bougeant. Le guide pour tous.* PNNS. 2004

→ Quelques idées pour illustrer vos reportages...

Exemples de manifestations organisées par les Comités d'Ile-de-France dans le cadre de la Semaine nationale 2009

<p><b>PARIS (75)</b> 19 mars 2009 13<sup>e</sup> arrondissement – Stade Charléty <u>Le Running Day PPA</u> www.runningday.fr</p> <p>22 mars 2009 5<sup>e</sup> arrondissement – Centre sportif universitaire <u>Journée "Activités physiques et prévention des cancers"</u> Tél. : 01 45 00 00 17</p>	<p><b>VAL-DE-MARNE (94)</b> 15 mars 2009 Perreux-sur-Marne – Tennis Club du Perreux <u>Tournoi de tennis</u></p> <p>22 mars 2009 Nogent-sur-Marne – île des Loups – Club nautique Encou <u>Initiation à l'aviron</u> Tél. : 01 48 99 48 97</p>	<p><b>YVELINES (78)</b> 21 mars 2009 Versailles – Potager du Roi <u>Ateliers de jardinage, dégustations et visites guidées</u> Tél. : 01 39 50 24 51</p>	<p><b>HERAULT (34)</b> Du 18 au 31 mars Montpellier <u>Démonstration et initiations sportives</u> Tél. : 04 67 61 31 31</p>
---	--	--	---

▪ **Bouger au quotidien... rien de plus simple !**

Il ne faut surtout pas confondre "activité physique" et "activité sportive". Par définition, l'activité physique correspond à **tous les mouvements du corps** induisant une **dépense énergétique** (contrairement aux comportements sédentaires comme le fait de regarder la télévision) produits dans **le cadre de la vie quotidienne**. Pour les personnes atteintes de cancer, la pratique d'une activité leur permet de **recupérer des capacités physiques** et les aide à **reprendre confiance en eux**. Cette pratique contribue également au **bien-être** et à la **réinsertion sociale** souvent mis à mal pendant la maladie.

INTENSITE	EXEMPLES D'ACTIVITES	RECOMMANDATIONS
<b>FAIBLE</b>	<i>Activité sans accélération de la respiration.</i> - marche lente, - ménage, - bricolage, - pétanque, billard.	
<b>MODEREE</b>	<i>Activité avec accélération de la respiration sans forcément de transpiration.</i> - marche rapide, - aquagym, - jardinage, - vélo.	Au moins 30 minutes cinq jours par semaine.
<b>ÉLEVÉE</b>	<i>Activité avec accélération importante de la respiration, du rythme cardiaque et avec transpiration.</i> - marche avec dénivelés, - randonnées en moyenne Montagne, - jogging, - natation, - sports collectifs	Au moins 20 minutes cinq jours par semaine.

**L'activité physique peut donc se pratiquer à tout âge, à tout moment et en tout lieu !**

**À propos de la Ligue nationale contre le cancer**

Créée en 1918, la Ligue nationale contre le cancer est une association loi 1901 à but non lucratif et reconnue d'utilité publique. Elle est une ONG indépendante reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Forte de ses 720 000 adhérents, la Ligue est un mouvement populaire organisé en une fédération de 103 Comités départementaux. Ensemble, ils luttent dans trois directions complémentaires : la recherche, l'information - prévention – la promotion des dépistages et les actions pour les malades et leurs proches. Par le biais de ses trois missions sociales parfaitement imbriquées, la Ligue est le seul acteur à posséder une vue d'ensemble et à avoir une approche globale de la maladie. La Ligue est aujourd'hui le 1<sup>er</sup> financeur privé de la recherche contre le cancer en France. Parce que le cancer est un problème de santé mais aussi une question de société, la Ligue communique activement depuis plusieurs années sur la nécessité de modifier l'image sociale de la maladie. Plus de renseignements sur [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

Pour tout complément d'information concernant l'édition 2009 de la Semaine nationale de lutte contre le cancer et/ou demande d'interview avec un porte-parole de la Ligue, merci de contacter :

**Agence Précision**

Lucie MERCUZOT – Tél. 01 43 38 92 24 – [lm@precision.fr](mailto:lm@precision.fr)

**Ligue nationale contre le cancer**

Élodie AUDONNET – Tél. 01 53 55 25 31 – [audonnete@ligue-cancer.net](mailto:audonnete@ligue-cancer.net)

## Le mot du professeur Francis Larra, Président de la Ligue nationale contre le cancer

En 2009, la Ligue contre le cancer engage une mobilisation collective sans précédent visant à faire de la lutte contre le cancer une lutte humaniste, transversale, proche de la population française. Face à un problème de santé majeur devenu un vrai mal social, la Ligue veut désenclaver la lutte, réduire les inégalités induites par cette maladie et assurer une meilleure qualité de vie pour tous. Et ne laisser personne dans l'indifférence, l'ignorance ou la solitude.

La Ligue, en tant que 1<sup>er</sup> financeur privé et indépendant de la recherche contre le cancer en France, soutient des équipes de chercheurs et des programmes d'excellence. Elle dispense également des aides et soutiens auprès des personnes malades et de leurs proches. Naturellement militante, la Ligue propage des messages de prévention sur tout le territoire pour rendre le savoir, la connaissance, la formation accessibles au plus grand nombre et ainsi réduire l'exposition aux facteurs de risque.

C'est pourquoi, pour l'édition 2009 de la Semaine nationale de lutte contre le cancer, la Ligue a choisi de mettre en avant les effets bénéfiques de la pratique d'une activité physique régulière, notamment pour prévenir certains cancers.

Pour véhiculer largement ce message, la Ligue s'appuie sur son maillage territorial, composé de ses 103 Comités départementaux, et sur l'ensemble de ses militants. Au plus près de la population, ils relayeront la campagne visant à inciter le grand public à pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée cinq jours par semaine.

Sensibiliser à cette pratique grâce au slogan « c'est votre jour de chance » est le pari de la nouvelle campagne. Ce qui apparaît dans le quotidien comme une source d'inconvénients peut devenir une excellente occasion de renforcer la pratique d'une activité physique. Ce décalage aide à une prise de conscience : toutes les occasions sont bonnes pour pratiquer une activité.

Constat : à la portée de tous, cette pratique est bénéfique pour chacun d'entre nous. Conclusion : il faut se bouger.

Nous comptons sur les médias nationaux et régionaux, en tant que membre de la société civile pour prendre part à la lutte contre le cancer et pour relayer largement ce message simple de prévention : **bougez au moins 30 minutes d'activité physique modérée cinq jours par semaine.**



## **PARTIE 1**

---

# **L'EDITION 2009 DE LA SEMAINE NATIONALE DE LUTTE CONTRE LE CANCER**

UNE CAMPAGNE NATIONALE PLACÉE SOUS LE SIGNE DE  
LA PROMOTION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

## 1. La promotion de l'activité physique au cœur de l'édition 2009 de la Semaine nationale de lutte contre le cancer

### La Semaine nationale de lutte contre le cancer : un grand rendez-vous annuel d'information et de sensibilisation du grand public



*pour la vie*

Comme chaque année, le succès de cette campagne et la puissance de son impact reposent en grande partie sur ce qui fait la force de la Ligue à savoir : **un maillage territorial composé de 103 Comités départementaux dont l'implication et la mobilisation sur le terrain sont capitales.**

En parallèle à la promotion du thème retenu pour l'édition 2009 de cette Semaine nationale, les actions de communication qui sont mises en œuvre par les Comités départementaux permettent de **rappeler au grand public ce qu'est la Ligue nationale contre le cancer** : une organisation indépendante, agissant grâce à la générosité du public, au cœur de la société et sur tous les fronts de la maladie (recherche – information – prévention et promotion des dépistages – actions pour les malades et leurs proches).

Enfin, **cet élan national** sera également l'occasion pour les Comités départementaux de mener **des opérations de collecte de dons.**

L'édition 2009 de la Semaine nationale de lutte contre le cancer se tiendra du :

**lundi 16 mars au dimanche 22 mars 2009**

La Ligue contre le cancer place cette nouvelle Semaine nationale de lutte contre le cancer sous le signe de :

**LA PROMOTION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES**

### Pourquoi la promotion de l'activité physique ?

L'objectif est de faire passer une information de santé publique grâce à des preuves scientifiques récentes. En effet, les résultats des nombreuses études scientifiques menées ces dernières années nous permettent désormais d'affirmer que **la pratique d'activités physiques – au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée cinq jours par semaine – permet de diminuer le risque de cancers mais permet aussi aux personnes qui en sont atteintes d'augmenter leurs chances de guérison.** Il est recommandé pour les enfants de pratiquer au moins une heure d'activité physique par jour.

### Que signifie "activité physique" ?

Contrairement à certaines idées reçues, l'activité physique ne se limite pas uniquement à la pratique d'un sport. Cette activité correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, engendrant ainsi une augmentation de la dépense d'énergie. **À tout âge, à tout moment et en tout lieu, nous avons la possibilité de pratiquer des activités physiques simples et accessibles.**

## 2. “C’est votre jour de chance” : une campagne au ton décalé pour véhiculer un message incitatif de santé publique



### Une campagne mobilisatrice pour sensibiliser le grand public

3 objectifs prioritaires pour cette nouvelle campagne :

- Rendre la pratique d'une activité physique très accessible à une large cible (*enfants, adultes et seniors*) grâce à des scènes de la vie quotidienne
- Sensibiliser et faire adhérer à la cause : la lutte contre le cancer
- Ne pas tomber dans un discours stéréotypé ou déjà-vu (culte du corps, jeunesse éternelle, messages moralisateurs et culpabilisants)

### Un slogan interpellant : « C’est votre jour de chance »

Ce qui apparaît dans le quotidien comme une source de nuisances peut devenir une excellente occasion de commencer la pratique d'une activité physique.

### Un principe créatif basé sur une vision positive

Il arrive que d'un inconvénient naisse un avantage. C'est en partant de cette idée simple que la campagne de communication 2009 a été conçue.

Un ascenseur en panne, un soudain désordre, une console de jeux hors service, une voiture immobilisée... Autant d'occasions de renforcer la pratique d'une activité physique.

Ce décalage aide à une prise de conscience : toutes les occasions sont bonnes pour pratiquer une activité physique. Des annonces qui délivrent un message fort, très positif et qui marquent les esprits.

### Une signature dynamique : « contre le cancer, faut se bouger »

Un message simple et facilement mémorisable pour souligner l'importance de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée cinq jours par semaine. Cette signature est également reprise sur les visuels de la campagne.

### Le plan de communication de la campagne 2009

L'édition 2009 de la Semaine nationale se déroulera du 16 au 22 mars.

Le plan média de la Ligue pour cette campagne est le suivant :

- Web : campagne de banniering **gracieuse** de renvoi sur le jeu concours [www.fautsebouger.fr](http://www.fautsebouger.fr) (cf. focus ci-après)
- Presse : à partir de la fin février jusqu'à la fin mars, diffusion des quatre visuels de la campagne en annonces presse dans la presse magazine (*l'express, le point, le nouvel observateur, Avantages, etc.*) la presse quotidienne nationale gratuite et payante (*20 minutes, Métro, Direct soir, l'Equipe, le Figaro, Libération, Le Monde, etc.*)
- Affichage abris-bus : la campagne sera largement diffusée dans les abris-bus sur tout le territoire grâce aux 103 Comités départementaux qui ont obtenus des espaces gracieux.
- Hors média :
  - diffusion des quatre visuels en 300 000 cartes postales dans le réseau cart'com national
  - opération vélos libre services dans plusieurs villes de France. La campagne sera relayée par des messages de préventions sur les vélos en libre service (Vélib, Vélo'v, Bicloo, etc.) de certaines grandes agglomérations.
  - de nombreuses manifestations en lien avec l'activité physique seront organisées partout en France par les Comités départementaux de la Ligue (cf. focus des manifestations organisées page 10).
  - TV : la Ligue nationale contre le cancer fera passer des messages de prévention dans les épisodes de la série *Plus belle la vie* diffusés pendant la Semaine nationale (cf. focus ci-après).

## FOCUS ❁ Les relais Internet de la campagne 2009

Deux sites Internet à visiter dans le cadre de la Semaine nationale de lutte contre le cancer :

[www.fautsebouger.fr](http://www.fautsebouger.fr)



Un **site événementiel** spécialement conçu et lancé à l'occasion de la Semaine nationale 2009.

Ce site fonctionnera en deux vagues :

- Du vendredi 13 février au vendredi 13 mars : un site « teasing » de annonçant la campagne qui repose sur un jeu concours avec de nombreux lots à gagner offerts par les partenaires de l'opération.
- 1<sup>er</sup> prix UPCA (Union nationale des centres sportifs en plein air) : 1 semaine pour 2 personnes d'une valeur de 1 000 €
  - 2<sup>e</sup> prix UPCA : 2 week-ends pour 2 personnes d'une valeur unitaire de 600 €
  - 1 abonnement annuel offert dans l'un des 1 000 clubs sur toute la France proposant les programmes "Les Mills"
  - 1 journée découverte sur le bateau du skipper professionnel Nicolas Charmet d'une valeur de 500 €
  - 30 sacs de sport Le Coq Sportif d'une valeur unitaire de 100 €
  - 100 T-shirts "Faut se bouger" d'une valeur unitaire de 15 €
  - 100 packs composés d'une corde à sauter et d'un bracelet éponge "Faut se bouger" d'une valeur unitaire de 10 €
- À partir du samedi 14 mars le jeu concours cédera la place à de l'information pratique et concrète sur l'activité physique et révélera la totalité de la campagne.

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)



Le **site Internet de la Ligue** se fera l'écho de la Semaine nationale de lutte contre le cancer en affichant notamment le programme des manifestations et des activités organisées par les Comités départementaux.

Ce site est bien évidemment le référent pour ceux qui veulent en savoir plus sur la Ligue et ses missions, avoir des informations utiles sur le cancer ou faire un don sécurisé en ligne.

Pour visiter le site de la Ligue : [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

## FOCUS ❁ Une opération TV très spéciale à l'occasion de la Semaine nationale

Pendant la Semaine nationale, 5 épisodes de la célèbre série télévisée "**Plus belle la vie**" (diffusée sur France 3, du lundi au vendredi à 20h10) seront en partie consacrés à la Ligue avec un scénario spécialement écrit sur la thématique du cancer. Les personnages de la série mettront en avant de façon scénarisée les actions et missions de la Ligue et feront passer des messages de prévention, dont notamment la promotion de l'activité physique.

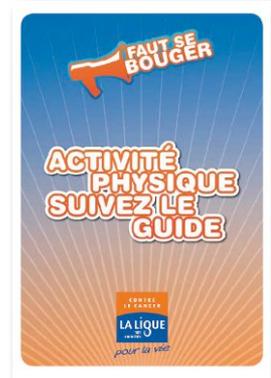
Plus belle la vie

### 3. La mobilisation des Comités départementaux de la Ligue durant la Semaine nationale

#### Activité physique, suivez le guide

Afin d'apporter au grand public une information complète et pratique sur l'activité physique mais plus généralement sur la Ligue contre le cancer et ses missions, **un guide** a été spécialement conçu pour la Semaine nationale. Le champion Christophe Pinna y apporte sa collaboration amicale en tant que coach sportif afin de donner des exemples simples, accessibles et pratiques pour pratiquer une activité physique régulière.

Ce guide répond également à toutes les questions autour de l'activité physique : *qu'est-ce que l'activité physique ? À quoi sert la pratique d'une activité physique ? Comment pratiquer une activité au quotidien sans chambouler son emploi du temps ?*



Il sera distribué sur l'ensemble des manifestations organisées par les Comités départementaux ainsi que dans un réseau de 1000 salles de sports sur toute la France.

#### Les manifestations et autres activités organisées par les Comités départementaux de la Ligue contre le cancer

Maillons indispensables de la Ligue contre le cancer au niveau local, les 103 Comités départementaux déploient activement la campagne Faut se bouger sur le terrain du 16 au 22 mars 2009 dans le cadre de la Semaine nationale.

**Au travers différentes manifestations et activités de proximité**, les Comités départementaux ont pour objectif de sensibiliser un maximum de public.

Quelques exemples d'activités qui seront proposées à l'initiative des Comités départementaux : randonnées, défis sportifs et ludiques, tournois et démonstrations en partenariats avec des clubs sportifs locaux, initiations, jeux et animations (*chasses aux trésors, parcours fléchés, etc.*).

En parallèle, de nombreux moyens d'information seront utilisés par les Comités (*ex. : stands d'informations, conférences grand public sur la prévention, la maladie, la recherche ou encore l'aide aux malades*) pour encourager la pratique d'activité physique.

Pour plus d'informations et connaître le programme de chaque Comité départemental, consultez le site [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net) ou 0810 111 101.

## FOCUS \* Exemples de manifestations organisées au sein des Comités départementaux à l'occasion de la Semaine nationale de lutte contre le cancer



Pour d'autres propositions de sujets, n'hésitez pas à contacter notre agence RP, Précision : 01 43 38 22 23

### PARIS (75)

#### Running Day PPA – 19 mars 2009

Une grande école, un événement prestigieux, un site mythique !

Dans le cadre de l'édition 2009 de la Semaine nationale de lutte contre le cancer, le Bureau des sports (BDS) du Pôle Paris Alternance organise la deuxième édition du Running Day PPA !

Cet événement très attendu et à fort enjeu caritatif se déroulera le jeudi 19 mars 2009 dans l'enceinte mythique du Stade Charléty - 99 Boulevard Kellermann Paris 13<sup>e</sup>.

Pour en savoir plus : [www.runningday.fr](http://www.runningday.fr)

#### Journée thématique sous le signe de l'activité physique – 22 mars 2009

Au programme de cette journée organisée en partenariat avec le CROSIF :

- 13h00 – 18h00 : Forum d'associations d'activités non-sportives
- 13h45 – 16h15 : Colloque "Activités sportives et prévention des cancers"
- 16h15 – 16h30 : Table ronde. Questions ouvertes du public aux intervenants
- 16h30 – 18h00 : Initiations sportives (baskets obligatoires)

Dimanche 22 mars 2009

Centre sportif universitaire - 31 avenue G. Bernanos Paris 5<sup>e</sup> (RER B, station Port Royal)

Inscription gratuite - Réservation obligatoire

Pour en savoir plus : Comité de Paris - [www.ligue-cancer.net/cd75](http://www.ligue-cancer.net/cd75) - tél : 01 45 00 00 17

### VAL-DE-MARNE (94)

#### Activités sportives sur les bords de Marne – 15 et 22 mars 2009

- Dimanche 15 mars : Tournois organisés par le Tennis Club de Perreux - 94 quai d'Artois 94170 Perreux-sur-Marne
- Dimanche 22 mars : Initiations à l'aviron organisées par la Société d'Encouragement du Sport Nautique (ENCOU) - Ile des Loups à Nogent-sur-Marne

Pour en savoir plus : Comité du Val-de-Marne - [www.ligue-cancer.net/cd94](http://www.ligue-cancer.net/cd94) - tél : 01 48 99 48 97

### YVELINES (78)

#### Ateliers de jardinage au Potager du Roi – 21 mars 2009

Dans le cadre de la semaine nationale de lutte contre le cancer 2009, le Comité des Yvelines de la Ligue contre le cancer organise une manifestation sur l'activité physique au Potager du Roi à Versailles.

Les familles sont invitées à participer à cet après-midi au cours duquel vous pourrez :

- Assister à des ateliers sur les bénéfices de l'activité physique pour la santé
- Découvrir le Potager du Roi grâce à des visites guidées
- Accéder à des informations sur les cancers et leur prévention auprès du stand de la Ligue contre le cancer
- Tout savoir sur le jardinage au cours des ateliers en extérieur animés par les Jardiniers de France
- Déguster des fruits et légumes de saison
- Participer à des Quiz Santé pour repartir avec des lots et des documents d'information

Pour cette occasion, l'entrée au Potager du roi sera exceptionnellement gratuite.

Samedi 21 mars 2009 de 14h00 à 17h30

Potager du Roi - 10 rue du Maréchal Joffre 78000 Versailles

Pour en savoir plus : Comité des Yvelines - [www.liguecancer-yvelines.fr](http://www.liguecancer-yvelines.fr) - tél : 01 39 50 24 51

## ESSONNE (91)

### Tournoi Découverte de Touch Féminin – 8 mars 2009

Le Touch est un sport d'équipe qui se joue avec un ballon ovale et sans contact. Inspiré du rugby à XIII, le Touch est pratiqué en Australie et en Nouvelle Zélande où siège la Fédération Internationale de Touch, également en Asie, en Europe et aux Etats-Unis. C'est un sport convivial, un des rares où hommes et femmes peuvent s'entraîner et jouer ensemble en toute complémentarité.

En amont de la Semaine nationale de lutte contre le cancer et dans le cadre de la journée de la Femme, l'association Touch Roosters 91 organise en partenariat avec la Ligue contre le Cancer son deuxième tournoi "Découverte" exclusivement féminin, le Chicks' Touch, afin de développer et de promouvoir la pratique du Touch auprès des femmes. Toutes les joueuses de plus de 15 ans sont les bienvenues, jeunes ou moins jeunes, expérimentées ou débutantes.

Dimanche 8 mars 2009

Complexe sportif Michel Pelchat 91190 Gif-sur-Yvette (dans le parc de la Mairie)

Contact organisateur du tournoi : Yves - Port. 06 79 39 90 60

Pour en savoir plus : Comité de l'Essonne - [www.ligue-cancer.net/cd91](http://www.ligue-cancer.net/cd91) - tél : 01 64 90 88 88

## HÉRAULT (34)

### Un événement place de la comédie : faut se bouger – du 18 au 21 mars 2009

**Avec la Ville de Montpellier, la Ligue crée l'événement sur la Place de la Comédie du 18 au 21 mars. Au programme, activité physique pour tous !**

4 jours de démonstrations et initiations sportives : trampoline, base-ball, ping-pong, badminton, gymnastique, Tai Chi, Qi Gong, Aïkido, Tae Kwon doe, tango, flamenco, break dance, claquettes...

Les associations et les clubs sportifs font partager leur passion au public et aux scolaires tout en véhiculant les messages de la Ligue.

Un grand show final réunissant tous les sportifs est organisé le samedi 21 mars à 17 h **avec tirage de la tombola dont les bénéfices seront reversés à La Ligue**. Les étudiants de l'IUT et de l'IAE s'associent à cette journée de clôture.

**L'Office du Tourisme de la Région de Montpellier**, pendant la Semaine nationale, associe ses parcours de découverte pédestre de la ville de Montpellier aux messages santé de la Ligue.



## **PARTIE 2**

---

# **ACTIVITE PHYSIQUE ET CANCERS : L'EXISTENCE D'UN LIEN**

## Préambule : Les bienfaits de l'activité physique sur la santé

### Pratiquer une activité physique ? Il suffit juste de se bouger !

L'activité physique et la sédentarité sont deux dimensions différentes et indépendantes du comportement de mouvement, associées respectivement de façon favorable et défavorable à l'état de santé.

Le terme « *bouger* », utilisé dans la signature de la campagne de la Semaine nationale, désigne toute activité physique, sans se limiter aux seules activités de loisirs ou sportives.

Par définition, l'activité physique représente la somme des mouvements corporels produits par les muscles et qui entraîne une augmentation substantielle de la dépense d'énergie (au-dessus de la dépense énergétique au repos).

L'activité sportive est souvent confondue à tort avec l'activité physique. Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), le sport n'est qu'un sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé.

En réalité, l'activité physique peut revêtir de nombreuses formes :

À l'inverse, l'inactivité physique est un comportement sédentaire qui se définit comme un état dans lequel les mouvements corporels sont réduits au minimum et la dépense énergétique proche de celle au repos. Des activités telles que regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo ou encore travailler sur un ordinateur sont des activités sédentaires typiques.

### L'activité physique... tout simplement essentielle pour la santé

Outre le fait qu'elle soit essentielle pour l'équilibre alimentaire, l'activité physique a un impact direct sur notre santé.

Sa pratique **contribue au bien-être et à la qualité de vie**, permet **d'améliorer la condition physique** et intervient dans la **prévention et le traitement de nombreuses pathologies** à l'âge adulte.

#### L'ACTIVITE PHYSIQUE FAVORISE LE BIEN-ETRE PHYSIQUE

- ◆ Amélioration de la condition physique
- ◆ Prévention de nombreuses maladies
- ◆ Aide au traitement de pathologies

#### Réduction des risques de mortalité

Un rapport d'experts scientifiques publié fin 2007<sup>2</sup> portant sur 250 000 personnes, et tenant compte de nombreux facteurs d'ajustement, a démontré que la pratique d'une activité physique d'intensité modérée à un niveau voisin de celui des recommandations (30 minutes cinq jours par semaine) entraîne une **réduction du risque de la survenue de certains cancers**.

#### Limitation de la prise de poids

Chez l'adulte, **des activités d'intensité modérée de la vie quotidienne**, telles qu'aller au travail en marchant ou en vélo, **sont inversement associées au gain de poids après plusieurs années de suivi**, et que le temps passé assis à regarder la télévision, assis au travail ou en conduisant sont chacun liés positivement au risque d'obésité. L'obésité est un facteur de risque de certains cancers.

#### L'ACTIVITE PHYSIQUE CONTRIBUE AU BIEN-ETRE ET A LA QUALITE DE VIE

Aussi bien chez les adultes que chez les seniors en passant par les adolescents, l'activité physique régulière et d'intensité modérée a un effet bénéfique sur :

##### Le bien-être mental

Amélioration de **l'état psychologique**, réduction des **états anxieux**, amélioration de la **tolérance au stress**, développement de **l'estime de soi**...

##### Le bien-être social

**Ouverture** sur l'extérieur, participation active à la **vie en société**, épanouissement des **relations familiales**...

<sup>2</sup> Rapport "Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer : a Global Perspective" publié en 2007 par le réseau du World Cancer Research Fund dont le FMRC (Fond Mondial de Recherche contre le Cancer) fait partie.

## 1. L'effet protecteur de l'activité physique dans la prévention de certains cancers

### La pratique d'une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a un effet protecteur sur le développement de certains cancers<sup>3</sup>

Les données existantes permettent de dire que l'activité physique a **un effet préventif « convainquant » vis-à-vis du cancer du côlon**, chez l'homme et la femme, **« probable » vis-à-vis du cancer du sein chez la femme ménopausée** et du cancer de l'endomètre.

#### Prévention et récurrence du cancer du sein

Les résultats d'une étude<sup>4</sup> co-financée par la Ligue et menée depuis 1990 portant sur 100 000 Françaises confirment que les femmes qui pratiquent au moins **cinq heures hebdomadaires d'activités de loisirs à une intensité soutenue** voient leur **risque d'avoir un cancer du sein diminuer de l'ordre de 38%** par rapport aux autres femmes qui ne pratiquent aucune activité.

De plus, chez des femmes préalablement traitées pour un cancer du sein (stade I, II ou III) une **activité physique de type marche** (3 à 5 heures par semaine) diminue le **risque de décès ou de récurrence de 20 à 50%**.

#### Prévention du cancer colorectal (côlon et rectum)

De nombreuses études<sup>5</sup> ont démontré qu'une pratique régulière d'activité physique engendrait une **diminution moyenne de 40 à 50% du risque de développer un cancer du côlon**.

---

<sup>3</sup> D'après le rapport de l'OMS « Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases », March 2003 (en français)

<sup>4</sup> Enquête E3N : étude épidémiologique réalisée auprès de 100 000 femmes affiliées à la MGEN (Mutuelle générale de l'Éducation nationale) menée depuis 1990.

<sup>5</sup> *Activité physique, contextes et effets sur la santé*, Inserm, 2008.

## 2. Les recommandations sur la fréquence et le type d'activité physique à pratiquer

### Favoriser l'activité physique au quotidien

Les recommandations du PNNS (Programme national nutrition santé) pour les adultes sont la pratique d'au moins 30 minutes d'activité modérée cinq jours par semaine.

<b>DURÉE</b>	30 minutes avec, si possible, 10 minutes consécutives	20 minutes
<b>FRÉQUENCE</b>	Au moins cinq jours par semaine	Au moins trois jours par semaine
<b>INTENSITÉ</b>	Modérée	Soutenue
<b>CONTEXTE</b>	Activités de la vie quotidienne (ex. marche rapide)	Activités plus sportives

Les activités recommandées sont non seulement des activités de loisirs mais aussi des activités de la vie courante. L'essentiel est de "bouger" tout au long de la journée en **multipliant les activités physiques** par tranche de 10 minutes.

**Afin d'aider et d'accompagner le grand public dans la pratique d'activités physiques, la Ligue a fait appel à un coach sportif de prestige : Christophe Pinna qui a apporté sa gracieuse contribution pour la réalisation du guide d'activité physique. Au-delà de ce guide, Il s'est engagé à être l'ambassadeur de la Ligue pour promouvoir l'activité physique et se tient donc à la disposition des journalistes pour des interviews**

### Les conseils du coach... Christophe Pinna



Champion de karaté multi-titré (6 fois champion de France et d'Europe, 4 fois champion du monde), il accède au titre suprême en 2000 en devenant champion du monde toutes catégories.

En 2001, il devient entraîneur national de l'équipe de France de Karaté et est nommé par la Fédération mondiale de karaté, représentant mondial des athlètes.

En 2005, il est sollicité par TF1 pour assurer les cours de sport auprès des élèves de la 5<sup>e</sup> promotion de la Star Academy.

Christophe Pinna a été nommé au grade d'Officier de l'Ordre national du mérite par le président de la République.

Aujourd'hui, il partage son temps à enseigner le karaté de compétition à travers le monde et entraîne de nombreuses personnalités du monde sportif, de l'entreprise et du spectacle.

### Exemples d'activités conseillées par le Coach

**À LA MAISON**

- FITES LE MÉNAGE RÉGULIÈREMENT**  
Passer l'aspirateur, dépolluier ou repasser...  
Un moyen simple de mettre un peu d'ordre dans votre corps.
- FLEURS, LÉGUMES... LAISSEZ-VOUS TENTER PAR LE JARDINAGE**  
Planter, arroser, bêcher...  
Le jardinage fera bouger votre santé.
- DES PETITS TRAVAUX ? IL EST TEMPS DE BRICOLER**  
La pratique régulière du bricolage contribue à améliorer votre condition physique (et votre intérieur).

**AU TRAVAIL**

- PRENDRE L'ESCALIER PLUTÔT QUE L'ASCENSEUR**  
Privilégiez l'escalier plutôt que l'ascenseur. Votre santé passera au premier plan.
- MÈNE AU BUREAU, FAITES DE L'EXERCICE**  
Ne restez pas immobile sur votre siège, faites des tractions pour gonfler votre capital santé.
- UN COUP DE FIL ?**  
Dus contre le mail, descendez sur votre jambe. C'est un très bon exercice. Passez le message !

**À L'EXTÉRIEUR**

- LA MARCHÉ... C'EST MARCHÉ**  
À tout moment de la journée, n'importe où, la marche est le moyen le plus simple pour se dépenser.
- EN SELLE !**  
Dès que vous le pouvez, privilégiez le vélo à votre voiture ou aux autres transports motorisés.
- PRENEZ-VOUS AU JEU**  
Entre amis ou en famille, de nombreux jeux de plein air vous feront bouger.

**POUR ALLER PLUS LOIN**

- AVANT L'EFFORT**  
Avant de commencer une activité physique plus intensive, il est important de bien préparer vos muscles en faisant des étirements.
- JOGGING**  
La course à pied est l'un des sports les plus simples et accessibles pour se dépenser. Pratiquez-la à votre rythme et augmentez progressivement la durée de vos sorties.
- APRÈS L'EFFORT**  
Après une séance de sport, on néglige souvent les étirements. Ils sont pourtant essentiels pour vous maintenir en pleine forme, et éviter les problèmes musculaires.

### 3. La pratique d'activité physique pendant et après un cancer

Le cancer a des **retentissements sur le corps des personnes malades** (fonte musculaire, fatigue, anémie, etc.). Leur image corporelle est bouleversée en raison de la maladie elle-même et des traitements qui y sont associés.

La pratique d'une activité physique peut être proposée aux personnes atteintes de cancer **en phase de traitement, de rémission ou de guérison**. Cette activité est alors adaptée en fonction de leurs capacités.

L'objectif, ici, n'est pas d'inscrire les personnes malades dans une pratique sportive faisant référence à une notion de performance mais de prendre en compte l'incidence corporelle dans la dimension de soins.

- La pratique d'une activité permet aux personnes atteintes de cancer de **recupérer des capacités physiques** et les aide à **repandre confiance en eux**.
- Cette pratique contribue également au **bien-être** et à la **réinsertion sociale** souvent mis à mal pendant la maladie.

#### FOCUS ❁ Lancement du projet APESEO



La Ligue contre le cancer lance un nouveau programme : **Apeseo** (Activités physiques et soins esthétiques en oncologie), soutenu financièrement par le laboratoire pharmaceutique Mylan.

Entièrement dédié aux personnes en cours de traitement, en rémission ou guéries, ce projet national propose l'accès à **des soins esthétiques et des séances d'activité physique encadrées par des professeurs spécialisés**.

#### TEMOIGNAGE

Yvette Ouillon, 61 ans, Saint-Étienne

*Traitée pour un cancer des ovaires au sein du centre hospitalier de Saint-Étienne, Yvette participe depuis la fin de sa chimiothérapie au programme Apeseo proposé par le Comité départemental de la Loire de la Ligue contre le cancer.*

« Depuis août 2008, je me rends une fois par semaine dans les locaux du Comité de la Ligue pour suivre les cours de gymnastique douce par petits groupes de 7 à 8 personnes.

C'est dans une ambiance très chaleureuse et une jolie salle, que Caroline (*enseignante en activités physiques adaptées*) nous propose de réaliser des séries de mouvements et d'étirements.

Je suis sortie très fatiguée de mes séances de chimiothérapie. Grâce à ces exercices, je peux faire retravailler mon corps à mon rythme, tout en douceur.

Si je participe aux activités du programme Apeseo, c'est aussi pour l'ouverture aux autres qu'elles m'offrent. La maladie nous coupe du monde extérieur. Grâce à ces cours, j'ai fait de nouvelles connaissances et même noué des liens d'amitié.

Tous les 15 jours, je participe également aux marches en plein air organisées par Caroline dans la campagne environnante, et auxquelles prennent part des personnes victimes d'un arrêt vasculaire cérébral.

Les activités du programme Apeseo me sont ouvertes gratuitement pendant un an, dans le cadre de ma thérapie. Après cette année, je compte bien poursuivre sur ma lancée et rester active. J'ai déjà prévu de m'investir au sein du Comité de la Ligue en devenant bénévole. Une belle façon de boucler la boucle ! ».

L'exercice de l'activité est pratiqué en groupe et encadré par des enseignants en activités physiques adaptées. Ces derniers sont titulaires au minimum d'une licence de STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives) avec une spécialité basée sur l'activité physique adaptée et santé.

La **notion d'activités physiques adaptées** est apparue dans les années 70 au Québec. Initialement destiné à un public en situation de handicap et/ou vieillissante, ce secteur professionnel s'est étendu à une population plus large, fragilisée par l'état de santé ou par d'importantes difficultés sociales.

Les activités qui seront proposées aux personnes atteintes de cancer seront, par exemple, de la gymnastique douce (renforcement musculaire, stretching, etc.), de la marche, de l'aquagym, etc.

**L'expérimentation nationale**, menée en partenariat avec des établissements de santé et associant la **SOFMER** (Société française de médecine physique et de réadaptation) permettra de **mesurer l'amélioration de la qualité de vie** des personnes pratiquant une activité ainsi que **la récupération de leurs capacités physiques**.

Apeseo est expérimenté sur six sites : Annonay, Bordeaux, Brest, Montpellier, Nantes et Saint-Étienne.

Pour en savoir plus : [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)



## ANNEXES

---

## À propos de la Ligue nationale contre le cancer

Créée en 1918, la Ligue nationale contre le cancer est une association loi 1901 à but non lucratif et reconnue d'utilité publique. Premier financeur privé et indépendant de la recherche contre le cancer en France, la Ligue repose sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Forte de ses 720 000 adhérents, la Ligue est organisée sous la forme d'une fédération composée de 103 Comités départementaux qui luttent ensemble dans trois directions complémentaires :

- ♦ La RECHERCHE
- ♦ L'INFORMATION, la PREVENTION et la promotion des DEPISTAGES
- Les ACTIONS pour les malades et leurs proches

Par le biais de ses trois missions sociales parfaitement imbriquées, la Ligue contre le cancer est le seul acteur indépendant dans le paysage français de la lutte contre le cancer à posséder une vue d'ensemble et à avoir une approche globale de la maladie. Animée par de solides valeurs éthiques et par un souci permanent d'efficacité, la Ligue met à la disposition de tous, un comité éthique, consultatif et indépendant, qui peut être saisi à tout moment, par toute personne physique ou morale sur toute question légitime relevant de l'éthique en relation avec la pathologie cancéreuse.

Parce que le cancer n'est pas uniquement un problème de santé, la Ligue engage la société dans un élan collectif et décisif pour définitivement modifier le regard porté sur la maladie, pour inverser radicalement la mortalité par cancer et pour améliorer durablement la qualité de vie des malades et de leurs proches. Pour vous engager aux côtés de la Ligue contre le cancer, apportez vos contributions.

### **Relais pour la vie : une manifestation contre le cancer pas comme les autres**

Relais pour la vie est une manifestation festive et éducative. Des équipes de coureurs, de marcheurs et de flâneurs se mobilisent en faveur de la lutte contre le cancer en se relayant sur une piste pendant 24 heures.

Relais pour la vie, c'est aussi l'occasion pour les participants, les ligueurs et les spectateurs de découvrir de nombreux stands d'information. Des concerts, des représentations théâtrales et autres animations ont également lieu sur le site.

La Ligue contre le cancer convie gratuitement toutes les personnes qui souhaitent partager ce grand moment de convivialité, de rencontres et d'échanges. Pour en savoir plus : [www.relaispurlavie.net](http://www.relaispurlavie.net)

**Ligue nationale contre le cancer** - Partout en France :

0810 111 101 (*prix d'un appel local*)

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

## Les publications de la Ligue nationale contre le cancer



### VIVRE ET AGIR CONTRE LE CANCER, le magazine

Le magazine *Vivre* fait découvrir les trois actions de lutte contre le cancer menée par la Ligue : la recherche, l'information, la prévention et la promotion des dépistages et les actions pour les malades et leurs proches.

Chaque trimestre, *Vivre* donne la parole à une personnalité connue pour ses engagements et consacre un long dossier à des questions de sociétés inédites.

Grand public et indépendant, *Vivre et agir contre le cancer* se positionne comme magazine de politique et de société et revient sur les grands sujets d'actualité de la recherche et de l'information cancérologiques. Tiré à 105 000 exemplaires, il est disponible en kiosque au prix de 3 € (dont 1,50 € reversé à la recherche) et par abonnement.

Prochain sujet de *Vivre* n°341, (1<sup>er</sup> trimestriel 2009). Invité : Guy Roux. Dossier : la recherche contre le cancer en France. Sortie kiosque le 25 mars 2009.

### LES PROCHEs

Pour ne plus ignorer que le cancer frappe aussi l'entourage



Revue trimestrielle, *Les proches* agit au nom des proches et des malades atteints de cancer pour évaluer leurs besoins, leurs difficultés, les valeurs qu'ils incarnent et les droits auxquels ils aspirent.

Pour être abonné et recevoir gratuitement la revue *Les proches*, il suffit de compléter le formulaire d'abonnement en ligne sur le site : [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)



### BULLETIN ÉTHIQUE ET CANCER

Bulletin trimestriel édité par le comité éthique et cancer

### LES BROCHURES DE LA LIGUE

Les brochures de la Ligue sont réalisées par des équipes de professionnels

Elles sont destinées à répondre aux principales questions que le grand public se pose sur le cancer.

Exemples : *Les cancers du côlon et rectum - Le cancer du sein*

