



## COMMUNIQUE DE PRESSE

Contacts : Alexia Stantchev, [stantchev@swisscancer.ch](mailto:stantchev@swisscancer.ch);

tél. direct : 031 389 91 21

Date : Berne, le 5 mai 2006

### **Avoir un cancer et faire du sport: c'est compatible !**

**Les personnes atteintes de cancer ont besoin de repos – mais pas uniquement. A l'occasion de la campagne « La Suisse bouge », du 6 au 14 mai (Move for Health Day le 10 mai), la Ligue contre le cancer souligne que l'activité physique améliore la qualité de vie et permet de regagner confiance en son corps – en cas de cancer également.**

« Ménage-toi, n'en fais pas trop » : un message que les patients atteints de cancer entendent souvent. Pourtant, à côté des périodes de repos effectivement nécessaires, une activité physique adaptée aide à mieux vivre la maladie. Le mouvement peut notamment atténuer la fatigue chronique et l'épuisement – et avoir une influence positive sur le système immunitaire.

La brochure de la Ligue contre le cancer « Activité physique et cancer » donne des informations détaillées sur ce thème et encourage les personnes concernées à retrouver l'envie de bouger. Un entraînement adapté repose sur l'équilibre entre renforcement musculaire, endurance, mobilité et relaxation. Avec en toile de fond, toujours, le plaisir de sentir son corps en action.

Des groupes de sport pour malades du cancer conduits par des moniteurs et monitrices spécialement formé-e-s sont disponibles dans de nombreuses régions de Suisse. Des programmes d'exercice adaptés individuellement y sont proposés.

La formation continue « Thérapie corporelle et sportive » (en allemand seulement), dispensée par la Haute école fédérale de sport Macolin, comprend depuis cette année un module « maladies cancéreuses », suite à l'engagement dans ce domaine de la Ligue suisse contre le cancer.

Du 6 au 14 mai, et en particulier le 10 mai (Move for Health Day), les communes de Suisse encourageront leurs habitants à faire du sport pour rester en forme. Une belle



## ligue contre le cancer

occasion également pour les personnes atteintes de cancer de (re)prendre goût au mouvement.

### **Brochure**

«Activité physique et cancer» peut être obtenue gratuitement auprès des ligues cantonales, par téléphone au 0844 85 00 00 ou par email : [shop@swisscancer.ch](mailto:shop@swisscancer.ch).  
Numéro de commande : 1027.

**Groupes de sport pour malades du cancer** L'offre de cours actuelle est disponible sur le site de la Ligue suisse contre le cancer ([www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch) >Vivre avec le cancer). Les ligues cantonales fournissent également des renseignements sur les offres régionales.

### **[www.lasuissebouge.ch](http://www.lasuissebouge.ch)**

«La Suisse bouge » est une action de l'Office fédéral du Sport en collaboration avec l'Association des Communes Suisses, Jeunesse +Sport, Allez Hop et hepa. Elle encourage les offres d'activité physiques au niveau communal du 6 au 14 mai dans l'ensemble de la Suisse.

### ***Personnes à contacter pour une interview :***

- Moniteurs et monitrices responsables des cours « Sport et cancer » dans les cantons (par l'intermédiaire des ligues cantonales), voir adresses sous [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)