ligue suisse contre le cancer

COMMUNIQUÉ POUR LES MÉDIAS

Contact Nicole Bulliard, chargée de communication, nicole.bulliard@liguecancer.ch
Téléphone direct 031 389 91 57

Date Berne, le 22 février 2012

De l'exercice physique en suffisance permettrait de diminuer jusqu'à 30 % le risque cancer de l'intestin

Un concours invite à faire davantage d'exercice physique

Trois à quatre heures d'activité physique hebdomadaires permettraient de réduire jusqu'à 30 % le risque de cancer de l'intestin. Voici le constat posé pour la Ligue contre le cancer par une revue des études scientifiques les plus récentes.

Selon une revue des études scientifiques les plus récentes réalisée par l'Institut de médecine sociale et préventive (ISPM), analysant le lien entre exercice physique et cancer, le manque d'exercice physique est notamment responsable de jusqu'à 30 % des tumeurs de l'intestin chez les personnes qui bougent peu. «Selon les estimations, de l'exercice physique en suffisance permettrait d'éviter 1150 nouveaux cas de cancer de l'intestin par année en Suisse », estime Dr med. Brian Martin, un des auteurs de l'étude, précisant encore que ce chiffre n'est pas des plus récents. Autre constat : près de 60 % des personnes de 15 à 74 ans ne bougent pas assez.

L'activité physique renforce le corps et le psychisme

L'activité physique a des effets positifs directs sur la santé : elle augmente la consommation d'énergie, prévient l'excès de poids, stimule le métabolisme, renforce le système de défense et le squelette. Elle renforce aussi le psychisme. L'activité physique favorise en outre l'irrigation du tissu intestinal et le mouvement de l'intestin. Ainsi, trois à quatre heures hebdomadaires contribuent déjà fortement à abaisser le risque de cancer de l'intestin. La Ligue contre le cancer recommande au moins une demi-heure de marche rapide ou de vélo par jour. Davantage serait un plus.

Un concours en ligne attrayant

La Ligue contre le cancer souhaite encourager les personnes qui ne bougent pas assez à faire de l'exercice physique. Elle leur propose de participer au concours mis en ligne du 1er au 22 mars à la page www.cancer-intestin.ch. Les vingt gagnants recevront des conseils personnalisés d'un coach en exercice physique de leur région et l'inscription à une activité adaptée de leur choix d'une valeur de 500 francs.

ligue suisse contre le cancer

Ce concours de la Ligue contre le cancer est financé grâce à un don de la Course féminine suisse 2011.

Le cancer de l'intestin est fréquent
Le cancer de l'intestin est la troisième cause de cancer en Suisse. Chaque année, 4000 personnes reçoivent un diagnostic de cancer de l'intestin et 1600 personnes décèdent des suites de cette maladie. Le cancer de l'intestin se développe généralement lentement et ses symptômes apparaissent souvent tardivement. Sa fréquence augmente avec l'âge. Décelé et traité à un stade peu avancé, le cancer de l'intestin offre de bonnes perspectives de guérison. La Ligue contre le cancer conseille un dépistage régulier à partir de 50 ans.

La page du concours, des idées d'activité physique à faire seul ou à plusieurs, des informations sur l'exercice physique et le cancer de l'intestin ainsi que la liste des activités d'information dans les cantons sont publiées à la page www.cancer-intestin.ch.

Si vous souhaitez réaliser une interview avec Dr med. Brian Martin, veuillez vous adresser à Nicole Bulliard, chargée de communication, nicole.bulliard@liguecancer.ch, téléphone direct 031 389 91 57.

La Ligue contre le cancer informe, conseille et soutient

L'exercice physique est aussi bénéfique pour les personnes touchées par le cancer. La Ligue contre le cancer leur propose des cours adaptés. Plus d'informations à la page www.liguecancer.ch/groupesdesport.

Du 5 mars au 9 avril un médecin anime le forum et répond aux questions sur le cancer de l'intestin (www.forumcancer.ch).

Différents supports d'information sur le cancer de l'intestin sont disponibles dans trois à six langues. Les supports d'information sont gratuits. Ils peuvent être commandés auprès de la Ligue suisse contre le cancer (tél. 0844 85 00 00 ou boutique@liguecancer.ch) ou auprès des ligues cantonales. Les brochures peuvent être téléchargées sous www.liguecancer.ch/brochures et www.liguecancer.ch/migrants.

La ligne téléphonique gratuite InfoCancer, 0800 11 88 11, est à l'écoute du lundi au vendredi de 10 h à 18 h. Les internautes peuvent poser leurs questions par messagerie à helpline@liguecancer.ch.

Les personnes atteintes et leurs proches peuvent échanger en ligne sur le forum internet de la Ligue suisse contre le cancer à l'adresse www.forumcancer.ch ou prendre contact avec la Ligue de leur région (liste complète sous www.liguecancer.ch).

ligue suisse contre le cancer

*La **Ligue suisse contre le cancer** (fondée en 1910) est une organisation à but non lucratif œuvrant dans la prévention du cancer, la promotion de la recherche et le soutien des personnes atteintes de cancer et de leurs proches. En tant qu'organisation faîtière nationale sise à Berne, elle rassemble 20 ligues cantonales et régionales. Certifiée ZEWO, elle est principalement financée par des dons.*