

# Une conférence pour adopter les règles de vie et prévenir le cancer

Ce n'est pas un secret : notre alimentation et notre hygiène de vie influencent les risques de développer la maladie.

Le comité du Morbihan de la Ligue contre le cancer organisait à Auray, le jeudi 11 octobre, une conférence ayant pour thème : « Alimentation, obésité, prévention et risques de cancer ».

## RETOUR SUR LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

**1. Des règles de bon sens.** « Manger plus de fruits et de légumes, moins de viandes rouges, faire du sport et limiter l'alcool, les boissons sucrées... Ce sont avant tout des règles de bon sens qu'il faut rappeler et parfois faire connaître ».

Le docteur Albert Josso, président du comité du Morbihan de la Ligue contre le cancer était entouré de Julie Messenger, de

l'association « Défi santé nutrition », et de l'éducatrice sportive Sandrine Joubert qui a abordé plus spécifiquement la prévention sport-santé chez les adultes et les enfants.

**2. Un équilibre à trouver.** L'équilibre alimentaire est primordial. « Si les gens se prennent en charge, ce sont 40 % des cancers qui pourraient être évités », dévoile le docteur Josso. Les fruits et légumes, consommés en quantité et en variété, ont un effet protecteur sur la vie des cellules, dû aux minéraux et aux micronutriments qu'ils contiennent en quantité importante.

**3. Moins de viandes, moins de sel et d'alcool.** La consommation de viandes ne devrait pas dépasser 500 grammes par semaine. Limiter l'absorption de sel en réduisant la consommation d'aliments transformés salés est recommandé. Et consommer moins d'alcool, (2 verres par



jour pour les hommes et moins d'un verre par jour pour les femmes).

**4. Transpirez plus.** Pour se préserver du surpoids, il est conseillé de pratiquer au moins cinq jours par semaine 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou pratiquer trois fois par semaine 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée.



Les intervenants de la Ligue contre le cancer, les représentants du CCAS et les élus de la Ville d'Auray.

« Notre mission, c'est de donner de l'information, de permettre aux gens de savoir où aller chercher l'information supplémentaire et de favoriser la prévention », rappelle Pierrette Le Bayon, adjointe aux affaires sociales.

## Le Morbihan en action (Retrouvez toutes nos photos sur Facebook !)

**MOIS SANS TABAC :**  
**EN NOVEMBRE, ON ARRÊTE ENSEMBLE !**  
Intervention jeudi 22 novembre 2018, de nos deux chargées de mission prévention au Centre E.Leclerc Vannes, en partenariat avec les infirmières du centre de tabacologie du CHBA VANNES.

### REMERCIEMENTS

#### ■ MARZAN

Fête de la soupe...

Merci à tous pour cette belle réussite et pour le moment convivial au profit des personnes malades du département.



■ **AUGAN** : Repas de Boudins organisé au profit du comité du Morbihan.

■ **PEILLAC** : Fête de la soupe.

■ **LORIENT ET RIANTEC** : des habits de lumière pour Octobre rose.

■ **MALESTROIT** :

Ensemble, on est plus fortes - Course la Malestroyenne.



■ **AURAY** : une Vague rose déferle sur Saint-Goustan.

■ **BAUD** :

Les Pompiers solidaires : 3 000 € pour la Ligue contre le cancer, Comité du Morbihan. Un grand merci à tous les pompiers pour leur formidable soutien.

■ **PLESCOP** : les Marcelles - remise de chèque le 07/12/2018 : 6.000 € reversés au Comité du Morbihan.



■ **ELVEN** : la Boule Elvinoise remet 537€ à la Ligue contre le cancer, comité du Morbihan.

LA LIGUE  
CONTRE LE CANCER  
MORBIHAN

# INFO BÉNÉVOLES 56

Lettre d'information des bénévoles du Comité du Morbihan de la Ligue contre le cancer.

N°21

Jan. 2019



## Le mot du président



**40 % des cancers pourraient être évités.**

L'année du centenaire de la Ligue contre le cancer se termine mais ce n'est pas pour cela qu'elle

a terminé ses travaux : la lutte se poursuit afin de gagner sur la maladie. La Recherche nous montre la complexité du développement tumoral de la transformation d'une cellule saine en une cellule maligne, alors que l'organisme permettait jusque-là de réparer le génome, pourquoi un échappement à tout contrôle peut-il survenir ? Cellules malignes indépendantes ne répondant à aucune autorité, immortelles, se multipliant ainsi avec en plus une agressivité vers les cellules et les tissus voisins, les vaisseaux pour venir s'implanter et gagner d'autres organes à distance.

Certes, le processus est mieux connu grâce à la Recherche qui permet de créer de nouveaux traitements innovants sans cesse plus efficaces mais aussi plus coûteux. Nous approchons des 60 % de guérison des cancers mais le vieillissement de la population en fait croître le nombre. La confiance que nous portons à la science, à la qualité des services de soins, aux praticiens, tous concourent afin de gagner quelques pourcentages mais il apparaît qu'il convient d'agir au début de cette chaîne car ainsi 40 % des cancers pourraient être évités nous dit l'INCA ; comment ? en se prenant individuellement en charge, à savoir, en ne

fumant pas, en ayant une consommation modérée d'alcool, une alimentation variée ainsi qu'une activité physique quotidienne.

C'est la raison pour laquelle la Ligue Nationale contre le cancer a souhaité réunir en cette fin d'année les Etats Généraux de la prévention des cancers, à l'image de ceux qu'elle avait fait au début des années 2 000 ayant abouti au plan cancer I, II et dernièrement au plan cancer III.

Des milliers de citoyens ont participé à élaborer ce travail, chercheurs, professionnels de santé, acteurs politiques et économiques de santé publique et avec la participation de plus de 3 000 enfants de 9 à 14 ans qui se sont investis pour ce vaste programme.

La prévention des cancers doit être l'objet de toute notre attention, et nous gagnerons à terme et dans un premier temps, il convient de convaincre celles et ceux qu'il faut protéger des risques avérés connus en les associant à notre démarche, pour une prévention bien comprise et efficace.

Merci à toutes et à tous de porter ce message d'espoir confirmant l'engagement de la Ligue contre le cancer au service des personnes malades, des proches afin de vaincre cette maladie : par la prévention, dans une prise de conscience collective, donnons-nous en les moyens afin de diminuer la survenue de cette maladie tout en continuant à aider les personnes malades et leurs proches dans un perpétuel élan de solidarité.

## Dates à noter

### JANVIER

■ **10 janvier 2019**  
Galette des rois Vannes, Auray et 3 rivières

■ **18 janvier 2019**  
Galette des rois Muzillac

■ **25 janvier 2019**  
Galette des rois Peillac

■ **Janvier 2019**  
Galette des rois Pontivy et Lorient



Le président, le Dr Albert JOSSO, les membres du conseil d'administration et toute l'équipe de la Ligue contre le cancer du Morbihan vous souhaitent  
**UNE BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2019.**

## Contacts

**Le comité du Morbihan de la Ligue contre le cancer**

Parc Pompidou,  
Bâtiment 8,  
Rue de Rohan  
CP3429  
56034 Vannes Cedex

**PERMANENCE**  
Du lundi au vendredi de 09h00  
à 12h30 et de 13h30 à 17h00  
permanences locales

02 97 54 18 18

cd56@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer.net/cd56

Ligue-contre-le-cancer-du-Morbihan

## 3 chiffres en 2018



**300**  
bénévoles



**84**  
manifestations



**63**  
associations  
partenaires

## Journée des bénévoles à Riantec



**Une soixantaine de bénévoles ont été réunis, pour une journée d'information.** « L'essence même de notre association, pour le président du comité du Morbihan, le Dr Albert Josso, est cette lutte insatiable pour vaincre le cancer. Ainsi, nous participons à la guérison de près de 60 % des cancers. »

Il s'agit donc pour l'association et tous ses bénévoles de continuer à aider ceux qui sont frappés par la maladie. « À nous de leur apporter notre soutien psychologique et financier. » Les soins

de support, proposés gracieusement, sont là pour aider chaque patient à sortir de son isolement, lui démontrer qu'il n'est plus seul, et que la solidarité est là.

**Les aides apportées** - Le comité du Morbihan propose des services adaptés aux personnes malades et leurs proches, visant à améliorer leur prise en charge et leur **qualité de vie pendant et après la maladie**. Ces services sont proposés sans frais d'accès.

**Un nouveau combat : le retour à l'emploi** - Selon la ligue nationale, un

actif sur trois perd son emploi dans les deux ans. Des entreprises ont signé une charte dans laquelle elles s'engagent pour le maintien et le retour en emploi des personnes atteintes.

**Pour les enfants** - Le comité vient aussi d'ouvrir un groupe de parole Endilon pour les enfants, animé par une psychologue et un médecin oncologue. Celui-ci a pour objet d'informer, « **avec des mots gentils, simples et justes** », les enfants sur la maladie, les traitements, et leurs effets secondaires.

## La journée des bénévoles en images !



## Les créations de lieux de rencontre par le Comité du Morbihan

**CRÉATION D'UNE ANTENNE À CARHAIX AVEC LE FINISTÈRE ET LES CÔTES D'ARMOR**

Cette antenne a été inaugurée le jeudi 15 Novembre 2018. La presse régionale s'en est largement fait l'écho.

En tant que territoire rural, le Pays COB est éloigné des grands pôles urbains.

Les temps de trajets nécessaires pour se rendre dans les agglomérations environnantes et le coût induit par ces déplacements, limitent l'accès aux activités de soins de supports proposées par les différentes antennes de la Ligue.

Le comité du Morbihan a donc souhaité participer à la création d'un Espace Ligue Interdépartemental basé à CARHAIX.

Il y aura plusieurs types d'activités comme des soins socio-esthétiques, de la réflexologie plantaire, de l'activité physique adaptée, du soutien psychologique, des ateliers de diététique.

**INAUGURATION DE L'ESCALE LE 22 NOVEMBRE 2018**

Le GHBA (Groupement Hospitalier Brocéliande Atlantique) compte un service d'oncologie en hôpital de jour qui dispose de 24 places. Chaque jour, des malades viennent y faire leurs soins et repartent en fin de journée.

Deux médecins, les docteurs Le Groumellec, spécialisé en pneumologie-oncologie et aussi administrateur à la Ligue et le docteur Trouboul, ont imaginé un lieu où ces patients pourraient se poser et échanger avec des bénévoles de la Ligue contre le Cancer.

Ce vœu a été exaucé et depuis le mois de février, l'Escale accueille ceux qui le souhaitent, chaque mardi de 13h30 à 16h30.

Jeudi 22 Novembre 2018, cette salle a été inaugurée en présence du personnel, des



docteurs Annie Wdowik et Marie Guyot, respectivement chef et cadre de santé du service Oncologie, de Béatrice Nicolas, directrice adjointe en charge notamment des relations avec les associations, de bénévoles de la Ligue...

Le Docteur Albert Josso, Président du comité du Morbihan de la Ligue contre le Cancer, a précisé que les six bénévoles qui passent chaque semaine pour rencontrer les malades, leur famille, le temps d'un café, ont été formées par des professionnels. La salle a été meublée par la Ligue d'un canapé et de fauteuils.

Depuis son ouverture, l'Escale a déjà accueilli près de 300 patients. « On espère avoir une matinée supplémentaire », sourit le Dr Albert Josso.

