



La Lorientaise

Qu'est-ce que la Lorientaise?

C'est une manifestation sportive (marche / course) organisée par l'OEPSL dans le cadre d'Octobre Rose dans la lutte contre le cancer du sein.

Le **9 décembre** dernier, le Président de la Lorientaise, Alain Giroux a remis un chèque de **27 486€** à Mr Jean Michel BONHOMME, Vice-président de la Ligue contre le cancer dans les locaux de l'Office de l'Éducation Physique et des Sports de Lorient ; en raison de la covid-19, la manifestation n'a pas pu avoir lieu en 2020 ; néanmoins une somme a été reversée à la Ligue contre le cancer grâce aux dons et aux frais d'inscription, le comité les remercie.

La Malika

Qu'est-ce que la Malika?

C'est une marche / course solidaire se déroulant à Plumelec dans le cadre d'Octobre Rose en hommage à Malika Coutolleau (une élue à Plumelec) qui a eu lieu le 17 octobre et attiré 320 participants.

Le **14 décembre** dernier, **2 839€** ont été remis au Dr Albert Josso, à l'hôtel de ville.



L'opération Kiabi

Kiabi a mené 2 actions principales afin d'aboutir à une collecte de **15 332€** pour le Morbihan:

- Une collecte de dons en caisse avec un code-vente qui est proposé sur internet afin de faire un don en caisse

- Une opération de produit-partage sur une gamme d'articles.

Grâce à cette collecte, la Ligue pourra financer des soins de bien-être, des soins de support.

UN GRAND MERCI AUX PARTICIPANTS ET AUX PARTENAIRES.

Le mot du Président



Dr Albert JOSSO

Que vive l'année 2021 !

Chers Ligueurs,

L'année 2020 est terminée, dominée par cette pandémie virale du XXIème siècle laquelle a eu des conséquences sévères pour tout le monde mais aussi pour les personnes malades du cancer ; la Ligue a fait tout ce qu'il était possible pour les aider ainsi que leurs proches.

Si le distanciel a été rendu indispensable afin de protéger chacun, malades, bénévoles, salariés, nous avons continué à adapter nos missions, par visioconférences pour les entretiens psychologiques et l'activité physique adaptée, notre commission sociale a fonctionné et permis l'aide financière aux personnes malades proposée par les assistantes sociales.

Nous sommes intervenus auprès du public, aux autorités de l'Etat, informant de la nécessité de poursuivre dépistage, les alerter sur le manque de médicaments concernant certains secteurs : ce dernier a recueilli une large écoute auprès du public.

Nous avons fait appel à votre générosité pour cet élan de solidarité, d'autant que les manifestations au profit de la Ligue n'ont pu dans l'ensemble avoir lieu.

Merci d'avoir répondu favorablement à nos appels, renforçant les liens qui nous unissent, avec la prise de conscience que la Ligue n'abandonne jamais les personnes malades agressées par cet adversaire redoutable que nous combattons.

Je vous présente les meilleurs vœux du comité du Morbihan de la Ligue contre le cancer, que cette année nous sorte de cette épreuve le plus rapidement possible.

Merci à vous.

Docteur Albert JOSSO
Président comité du Morbihan

Contacts

Ligue contre le cancer

Comité du Morbihan

Parc Pompidou

Bâtiment 8

Rue de Rohan

CP 3429

56034 Vannes Cedex

PERMANENCE

du lundi au vendredi de
9h00 à 12h30 et de 13h30
à 17h00

☎ 02 97 54 18 18

✉ cd56@ligue-cancer.net

📶 www.ligue-cancer.net/cd56

📘 Ligue contre le cancer
du Morbihan

🐦 Comité du 56



TOUT CE QU'IL EST POSSIBLE DE FAIRE CONTRE LE CANCER, LA LIGUE LE FAIT!

Les 4 publications annuelles de la Ligue Info 56 sont disponibles sur le site
Internet: www.ligue-cancer.net/cd56
Si vous souhaitez recevoir ces 4 parutions, adressez-nous votre mail.



Des tulipes contre le cancer



Qu'est-ce que les tulipes contre le cancer?

C'est une opération de vente de bouquets de tulipes dont les bénéfices permettent de financer la CIT (Carte d'Identité des Tumeurs). La CIT est un programme de recherche sur la génomique des cancers.

Cette opération existe depuis 1988. Le comité du Morbihan a versé 5 000€ en 2020 pour ce programme. Pour 2021, en raison de la COVID19, l'opération a été écourtée, pourrions-nous renouveler cette action en 2021?

Comité Éthique

Psychologue à la Ligue contre le cancer de Vannes, **Maud Triki** intègre le comité éthique National.

Qu'est-ce que le comité éthique?

Créé en 2008, le comité éthique est un organe consultatif indépendant, arbitré par la Ligue contre le cancer au niveau national. Il répond aux questions d'ordre éthique en relation avec la pathologie cancéreuse. Il est composé aujourd'hui de 30 membres issus d'horizons divers et reconnus pour leur expertise dans leur discipline respective avec comme président : Jean-François Delfraissy. Nous avons la fierté que l'une de nos psychologues intègre le comité éthique et nous la remercions d'avoir accepté cette proposition.



Un nouveau membre à l'équipe

Notre chargée de communication en alternance, Gaëlle EON, est arrivée dans nos locaux ce 4 janvier à Vannes. Le comité compte sur sa qualification pour améliorer notre communication d'une part et d'autre part nous lui faisons confiance car il est important de participer à notre souhait d'investissement auprès des jeunes. Elle est présente pour 2 ans au comité et nous explique son parcours:

« Je suis actuellement en 1ère année de BTS communication à l'AFTEC de Vannes. J'étais à la recherche d'une alternance depuis décembre 2019, la COVID ne m'a pas simplifié la tâche. Mais je suis aujourd'hui très heureuse d'intégrer la Ligue contre le cancer du Morbihan.»



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER

Généralités :

Les bénéfices de l'activité physique dans le cancer, en particulier dans le cancer du sein sont reconnus, en prévention primaire, c'est-à-dire pour éviter le cancer.

L'activité physique est un facteur déterminant de la balance énergétique et est définie comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos ».

Afin de pouvoir quantifier cette dépense énergétique, on utilise l'équivalent métabolique ou MET. Un MET correspond à l'énergie dépensée au repos et en une heure (soit environ 1Kcal/Kg/h). Les activités sont donc classées selon leur intensité :

- Intensité faible (inférieur à 3 MET : pas d'essoufflement)
- Intensité moyenne (3 à 6 MET : essoufflement modéré, conversation possible)
- Intensité forte (supérieur à 6 MET : conversation difficile).

Prévention primaire :

Il est actuellement démontré que l'activité physique est associée à une réduction de la mortalité, ainsi qu'une diminution de l'incidence des maladies cardiovasculaires. Il est recommandé d'effectuer 150 min/semaine d'une activité physique intense à modérée soit 10 MET/heure/semaine.

Le rôle de l'activité physique en prévention primaire est reconnu avec une diminution de l'incidence de plusieurs cancers, notamment le cancer du sein ainsi que celui du côlon et de la prostate.

Prévention secondaire :

L'Institut National du cancer (INCA) a publié un rapport en mars 2017 concernant l'activité physique pendant et après le diagnostic de cancer et conclut à un bénéfice chez les patientes ayant un cancer du sein, de la pratique d'activité physique avant et surtout après le diagnostic, sur la survie globale et sur le risque de récurrence.

Aux niveaux d'activité physique les plus élevés par rapport aux plus bas était associée une réduction de 48% du risque de mortalité toutes causes confondues (globale). Il a été montré également une diminution de la mortalité spécifique par cancer du sein, de 31% pour les patientes ayant une activité modérée, et de 40% pour celles pratiquant une activité physique la plus élevée.

Certaines études ont montré que le bénéfice était indépendant de l'âge, de l'indice de masse corporelle, du stade de la maladie et des comorbidités.

L'INCA conclut à un effet positif de l'activité physique d'autant plus important que son niveau est élevé et est significatif dès une activité de 5 MET/heure/semaine. On recommande : une marche à allure modérée, monté des escaliers à vitesse lente, jardinage, bicyclette à allure modérée (15Km/h) 2h30/semaine.

Dès que nous en aurons la possibilité, la Ligue contre le cancer reprendra l'activité physique adaptée pour de nouvelles personnes dans un proche avenir : 02 97 54 18 18.

Dr Alain Le Groumellec Chargé de recherche

