

## La Littorale 56



La littorale 56 est une association du Morbihan qui lutte contre le cancer en mobilisant des donations et en sensibilisant un public intergénérationnel à la prévention du cancer à travers la pratique d'une activité physique. En raison de la situation sanitaire actuelle, ils ont créé un évènement : les Micros-littorales du 8 janvier au 18 avril 2021 pour mobiliser en 100 jours, 10 000 participants et parcourir 100 000 kilomètres.

Le lundi 22 mars les bénévoles de l'Espace ligue de Lorient se sont retrouvés pour participer aux Micros Littorales et ont cumulé 70 kilomètres à ajouter aux autres initiatives.

## Arrêtez de vous priver, par le Pr David Khayat

Ed Albin Michel . 2021 .

Ancien chef de service en Oncologie à L'AP-HP, Pitié-Salpêtrière Paris, Ce que nous apporte ce livre ! Arrêtez de vous priver, c'est une bouffée d'air pur face à tous ces interdits : pas ci, pas ça, ça fait grossir, ça fait mourir... en plus en cette période de pandémie, face à toutes les interdictions diverses ! Le titre et l'injonction: faites vous plaisir ! Un vrai bonheur ce livre ..

Mais attention il ne prône pas l'orgie, la nouba permanente, mais suggère quelques entorses avec modération. Et ceci entre amis, en famille, tout en lisant avec humour : un plat de charcuterie et un bon verre de vin de temps en temps... vous n'allez pas mourir.. Aussi scandé-t'il, pour ne pas être dépendant de l'alcool, tabac, nourriture, jeux... Essayez de vous accepter tel que vous êtes, physiquement, intellectuellement, ce qui limite votre stress et les compensations excessives.

Il s'exprime souvent avec le «JE» ce qui rend encore plus crédible son discours et ses conseils... si j'y suis arrivé... pour vous aussi c'est possible. Tenez, avoir un cœur en bonne santé, ralentir son rythme : inspirer 3 temps, expirer 8 ou 10 secondes. Plusieurs fois par jour, faites quelques exercices de Yoga, vous accéderez à un ailleurs mental et une bonne souplesse articulaire. Le plus de cet ouvrage c'est de retrouver à chaque chapitre, tableau et infos scientifiques avec une rubrique : infos, intox. Quoi faire, une bible de bonne santé à laisser sur sa table de nuit, sans oublier une piqure de rappel concernant la prévention. Soleil, nourriture, tabac... Loin de nous culpabiliser, il nous incite à réfléchir comment gérer notre santé avec plaisir : livre vivifiant et inspirant.



Noella Jarrousse, Sage-femme, Sexologue et Thérapeute de couple.



## Le mot du Président



Dr Albert JOSSO

Durant cette période difficile pour tous, gardons l'espoir de reprendre rapidement nos activités. Nous avons pu continuer à financer la Recherche à hauteur de 205 630 € grâce aux dons versés au comité et nous remercions donateurs et légataires. Ce qui a pu se faire en soins de support en présentiel avec les garanties sécuritaires a été effectué tels que la prévention dans les établissements scolaires, l'activité physique adaptée à l'extérieur, quelques soins socio-esthétiques dans les établissements de soins qui le permettaient. Nous avons continué à apporter une aide psychologique aux personnes malades par téléphone ou en visio en reportant bien entendu les groupes de parole, l'aide sociale et financière a pu continuer pour aider les personnes qui sont dans la difficulté. Nous remercions quelques associations qui malgré les difficultés rencontrées, ont pu réaliser des actions qui ont permis d'apporter des fonds pour soutenir nos actions. Durant cette période, nous

ne manquerons pas de préparer avec l'aide des salariés, des bénévoles, des responsables de secteur et ceux qui nous soutiennent, la programmation de manifestations dès qu'elles seront possibles. Nous remercions le Président de la Ligue Nationale, le Pr Axel KAHN pour ses interventions auprès des médias, en tant que généticien mettant en exergue le retard possible dans la programmation de certaines interventions mais surtout sur les retards pris dans les dépistages. Sur les réseaux sociaux, un cône virtuel est mis en ligne qui vous permet de comprendre l'intérêt du dépistage du cancer colorectal par le test immunologique avec une réalisation facile à domicile. Enfin, la vaccination va améliorer les conditions de vie de chacun, respectons les gestes barrières surtout, restons prudents et protégez-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



## Manifestations à venir

Du 8 janvier au 18 avril : La Littorale 56

22 avril : Assemblée Générale du Comité du Morbihan de la Ligue contre le cancer

29 mai : 6 heures contre le cancer à Vannes, Auray et Sarzeau

18 juillet : Golf de Baden

1 août : 14 ème édition des joutes Kiwanis Saint Goustan à Auray

4 septembre : Forum de la vie associative à Vannes

## Agendas Scolaires

Les comités bretons de la Ligue contre le cancer proposent aux écoles primaires de la région de pouvoir commander gratuitement un Agenda Scolaire de prévention pour l'année 2021/2022. Cet agenda sera accompagné d'un guide pédagogique pour faciliter la réalisation d'interventions de prévention en classe par les enseignants à leur demande. Voici les thématiques abordées : les écrans / le tabac / l'activité physique / le sommeil. Les agendas seront distribués en juin aux classes de CM2.



## Atlantic Rebirth (la renaissance de l'Atlantique)

L'Atlantic Rebirth est une traversée de l'Atlantique à bateau (le Blue Marlin) contre le cancer.



Le projet provient de Vannetais : Sybille Pillet et Lilian Mercier, touchés par un cancer, ils veulent réaliser les rêves des enfants. Arrivés le 18 mars en Martinique, ils naviguaient depuis 19 jours depuis Toulon. Grâce aux dons reversés pour cette action, ils financeront les projets entrepris par les enfants malades. «Se battre pour son projet - se battre contre le cancer» est la devise de ce projet.

## Mars Bleu en bref

### Qu'est-ce que Mars Bleu?

Mars Bleu est au dépistage par test immunologique simple du cancer colorectal ce qu'Octobre Rose est à la lutte contre le cancer du sein. C'est un moment dans l'année où l'on parle du 2ème cancer le plus meurtrier, insuffisamment connu avec 43 000 nouveaux cas et 18 000 décès par an en France.

- **Rappelons qu'un cancer colorectal est guéri s'il est traité tôt 9 fois sur 10.**

Comme l'an dernier, la Ligue contre le cancer s'adapte à la crise sanitaire (sans manifestations publiques). Une campagne d'affichage a eu lieu dans les pharmacies et dans les Mairies du département du Morbihan.

- **La course régionale les 27 et 28 mars.**

En s'adaptant à la crise sanitaire, une course virtuelle a été organisée par les 4 Comités bretons (Côtes d'Armor, Ille-et-Vilaine, Finistère, Morbihan), la Redadeg Glaz.



## Conseils d'une diététicienne sur l'alimentation



Une alimentation équilibrée, une bonne hydratation, une activité physique suffisante, un sommeil de qualité sont autant d'éléments permettant de protéger au mieux sa santé et éviter certaines maladies.

L'équilibre alimentaire se fait sur une semaine et non une seule journée. Il n'existe pas d'aliments miracles ni d'aliments interdits. Le plaisir et la convivialité ne doivent pas être oubliés !

Il est important de manger de tout en adaptant les quantités à ses besoins : sexe, âge, activités physiques (sports et activités du quotidien au moins 30 minutes par jour pour les adultes),.... Cependant, l'aspect quantitatif n'est pas le seul paramètre à prendre en compte.

La qualité de notre alimentation est primordiale pour être en bonne santé. Ainsi de nouvelles recommandations nutritionnelles sont venues s'ajouter à celles déjà existantes afin de parvenir à :

<p><b>AUGMENTER</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les fruits et légumes</li> <li>• Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.</li> <li>• Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.</li> <li>• Le fait maison</li> <li>• L'activité physique</li> </ul>
<p><b>ALLER VERS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète</li> <li>• Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance</li> <li>• L'huile de colza, de noix et d'olive</li> <li>• Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée</li> <li>• Les aliments de saison et les aliments produits localement</li> <li>• Les aliments bio</li> </ul>
<p><b>RÉDUIRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alcool</li> <li>• Les produits sucrés et les boissons sucrées</li> <li>• Les produits salés</li> <li>• La charcuterie</li> <li>• La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)</li> <li>• Les produits avec un Nutri-score D et E</li> <li>• Le temps passé assis</li> </ul>

Le but étant de préserver au mieux la santé de tous mais sans donner trop d'impératifs et que cela devienne anxiogène.

Les étiquettes alimentaires nous donnent de précieuses informations sur les produits que nous achetons (liste d'ingrédients, valeur nutritionnelles, nutri-score) mais il est préférable d'éviter les produits ayant subi des transformations, de manger trop sucré, trop gras et trop salé. La cuisine maison avec des produits bruts, de saison, provenant de circuits-courts nous permet de savoir réellement ce que nous mangeons et de manger équilibré. A privilégier autant que possible !

