

## **Octobre Rose – Baromètre Sport Santé FFEPGV Ipsos 57% des Françaises reconnaissent que l'activité physique a un impact sur la prévention du cancer**

**Paris, le 7 Octobre 2019** – Depuis 25 ans, la campagne nationale « Octobre rose » vise à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein. À cette occasion, la FFEPGV publie les chiffres issus de son Baromètre Sport Santé\* FFEPGV, réalisé avec Ipsos : 57% des Françaises pensent que la pratique d'une activité physique ou sportive permet de prévenir le risque de cancer ou de rechute. La Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, fête cette année les 10 ans de son programme Gym Après Cancer, un programme qui a fait ses preuves pour un meilleur accompagnement des personnes ayant été atteinte d'un cancer.

### Une conviction qui se renforce chez les femmes de moins de 35 ans

Quand on interroge les Français sur l'impact d'une activité physique ou sportive sur la prévention du risque de cancer ou de rechute, ce sont les femmes de moins de 35 ans qui en sont le plus convaincues à 60%.

Patricia Morel, Présidente de la FFEPGV souligne : « Chaque année, le cancer du sein touche plus de 58 000 femmes en France. Si l'âge médian au diagnostic est de 63 ans, près de 3 000 nouveaux cas surviennent avant 40 ans (source Institut Curie). Le fait que plus de la moitié des femmes de moins de 35 ans reconnaissent le rôle préventif de l'activité physique sur le risque de cancer est très encourageant. Désormais, il faut que les professionnels de santé puissent aussi guider leurs patients vers la pratique de l'activité physique pendant et après la maladie. C'est un enjeu sur lequel nous sommes à la FFEPGV très investis, puisque depuis 10 ans le programme Gym'Après Cancer accompagne les personnes atteintes aux différents stades de la maladie. »

### Gym Après' Cancer : des bénéfices santé indiscutables

Développé en partenariat étroit avec les équipes médicales et les associations de patients, **Gym'Après Cancer** est un programme spécifique d'activités physiques adaptées pour accompagner les personnes atteintes aux différents stades de la maladie. Proposé sur tout le territoire, ce programme permet une meilleure accessibilité aux pratiques sportives aux malades et aux personnes en rémission.

Le programme Gym'Après Cancer figure au **Médicosport-Santé** réédité début 2017 par le Comité National Olympique et Sportif Français.\*\* Plusieurs essais thérapeutiques et méta-analyses démontrent les bénéfices liés à la pratique d'une activité physique et sportive, modérée, progressive et régulière sur les effets délétères du cancer : **amélioration des capacités fonctionnelles, des aptitudes cardio- respiratoires, de la qualité du sommeil, diminution de la fatigue, diminution du sentiment d'isolement et amélioration de l'image du corps.** L'activité physique aide à éliminer les toxines de la chimiothérapie, réduit les risques de complications en cas de chirurgie ainsi que les risques de récurrence, de 30 à 40% pour le cancer du sein<sup>1</sup>, par exemple.

« L'infirmière qui m'accompagnait dans la récurrence d'un cancer du sein m'a fait découvrir le programme Gym Après Cancer. Je me suis donc lancée dans les séances qui mêlent coordination, équilibre et tonicité. C'est un vrai complément à la rééducation et tout à fait adapté à l'état de forme dans lequel je me trouve » explique Myriam, 54 ans, licenciée du Club GV de Morsang-sur-Orge (91).

---

<sup>1</sup> Données issues de la **Revue EPS** #359. Déc. 2013. issn 0245-8969. p. 38-39.



### Gym Après' Cancer : un encadrement dédié

Le programme **Gym'Après Cancer** est déployé par des animateurs expérimentés, spécifiquement formés à l'encadrement des publics fragilisés. Près de 170 animateurs EPGV animent ainsi plus d'une centaine de ces programmes sur tout le territoire. La FFEPGV continue de développer ce programme pour offrir un accès facilité dans toutes les régions de France.

Gym'Après Cancer a également été conçu comme une "passerelle", afin de pouvoir pratiquer une activité sportive régulière en club ou de façon autonome. La démarche pédagogique est en effet orientée vers l'autonomie de la personne et repose sur l'implication et la régularité : l'engagement des participants est essentiel pour atteindre les effets bénéfiques et pour conforter l'estime de soi. L'accompagnement des proches pendant les temps de pratique libre et autogérée permet aussi de maintenir la motivation des participants.

### Gym Après' Cancer : un programme complet et adapté

Chaque séance est une adaptation permanente du programme au groupe et à chacun. Les animateurs doivent en effet faire face à l'hétérogénéité du public due à de multiples facteurs : l'origine du cancer, l'avancée dans la maladie, la personnalité, les antécédents sportifs et les motivations.

Le programme se déroule sur 36 semaines à raison de 3 séances d'une heure par semaine - et fait travailler la force musculaire, l'aptitude cardio-respiratoire et la motricité générale.

Tous ces contenus sont abordés au travers d'une approche sensorielle du corps (souplesse et communication motrice). Une progression est prévue par cycle, faisant ainsi évoluer en intensité et en complexité le travail afin que les participants améliorent leur niveau de compétence toute l'année et apprennent à mieux se connaître dans l'effort.

#### **Contacts presse :**

SHADOW Communication

Laurine Guiraud - Tel : 07 77 92 35 65 - Mail : [laurineguiraud@shadowcommunication.fr](mailto:laurineguiraud@shadowcommunication.fr)

Rachel Aline – Tel : 06 67 01 73 61 - Mail : [rachelalinediot@shadowcommunication.fr](mailto:rachelalinediot@shadowcommunication.fr)