

## Sensibiliser les Strasbourgeois aux multiples activités physiques existantes

### 2<sup>ème</sup> édition de l'événement Place à ta forme à l'ICANS

**(Re)Faire du sport ? Envie de bouger pour votre santé ? C'est possible ! L'ICANS, en partenariat avec La Strasbourgeoise, organise la 2<sup>ème</sup> édition de l'événement « Place à ta forme », le jeudi 6 octobre de 13h à 17h.**

L'activité physique permet à chacun de se maintenir en forme, tout au long de la vie. Même une activité physique très simple peut aider à garder la forme. Voilà le mot d'ordre de cette 2<sup>ème</sup> édition de « Place à ta forme » et le message porté par les organisateurs de cette initiative partagée qui ont pour objectif de sensibiliser les Strasbourgeois aux multiples activités physiques existantes.

Pour tous, l'activité physique :

- Engendre des bénéfices sur la santé à tous les âges.
- Réduit de 10 à 20% le risque de développer un cancer.

*« Avec Place à ta forme nous avons pour objectif principal de lutter contre la sédentarité et de faire connaître au grand public, comme aux patients, les bénéfices de l'activité physique. »*, déclare **Claude SCHNEIDER**, Président de La Strasbourgeoise et de l'office des sports de Strasbourg.

#### Des ateliers accessibles à tous les publics

Pour cette édition 2022, l'événement, prendra la forme d'une après-midi de découverte dédiée au sport santé. Que vous pratiquiez une activité physique ou non, les éducateurs sportifs, kinésithérapeutes, étudiants en licence APAS (activité physique adaptée et santé) proposeront aux participants de découvrir diverses possibilités pour se maintenir en forme et pratiquer le sport sous une forme ludique.

*« Avec la pandémie, on a vu des gens devenir extrêmement sédentaires ; également parmi les étudiants. Alors ce que nous visons avant tout par notre démarche, c'est le bien-être physique et psychique. Pour y parvenir, nous utilisons tous les prétextes, toutes les ruses pour faire bouger les gens sans même qu'ils ne s'en rendent compte. Nos étudiants sont formés à accompagner tous les publics et vont privilégier le côté ludique. Que ce soit 30 minutes de jardinage, de ménage, sortir du bus un arrêt avant pour marcher un peu, ou aller au travail en vélo, toute activité est bénéfique pour la santé et permet, selon l'OMS, de gagner 5 à 7 ans d'espérance de vie en bonne santé à partir de 30 minutes par jour. »*, souligne **Christine LOEHLE**, professeur en licence APAS à l'Université de Strasbourg.

Les ateliers proposés, encadrés par des professionnels formés pour accompagner tous les publics, seront accessibles à tous les âges, à toutes les conditions physiques, et adaptés aux personnes atteintes d'un cancer, aux personnes souhaitant reprendre une activité physique.

## Au programme :

- ▶ **Ateliers ludiques** : Turnball, Molky, Step, Slackline, Boccia, ateliers seniors, Tennis adapté, Basket, Volley, Kapla, etc. proposés par les étudiants APAS de la Faculté des Sciences du Sport de Strasbourg.
- ▶ Un **atelier « test de forme »** proposé par les équipes d'Indoor Santé
- ▶ Des **ateliers d'activité physique adaptée (APA)** proposés par les équipes spécialisées de l'ICANS et leurs partenaires : marche nordique, boxe adaptée (avec Thibaut KUHN), escrime (avec Maître Michel MARPAUX et Les filles de Dartagnan).

JEUDI 6 OCTOBRE 2022

De 13h à 17h

Parvis de l'ICANS

- ▶ *Gratuit et ouvert à tous, sans inscription*

*Cet évènement ICANS x La Strasbourgeoise est organisé en partenariat avec :*

*Office des Sports de Strasbourg | Université de Strasbourg | Indoor Santé | Alsace contre le cancer | Les filles de d'Artagnan*

## Prévention, activité physique et cancer

Dans le cadre des dispositifs d'accompagnement mis à disposition des patients pendant et après les traitements pour mieux vivre le cancer au quotidien, les éducateurs en Activité Physique Adaptée (APA) de l'ICANS et les partenaires contribuent à proposer un programme d'activités physiques varié.

Les bénéfices du sport pendant et après un cancer sont nombreux : il contribue notamment à la diminution de la sensation de fatigue, au maintien de la masse musculaire, à l'amélioration de la qualité de vie et à la réduction du risque de rechute.

### **Pendant un cancer, l'activité physique :**

- Réduit le niveau de fatigue et améliore la qualité de vie.
- Peut ralentir la progression de la tumeur.
- Réduit le risque de mortalité d'environ 40%.

### **Après un cancer, l'activité physique :**

- Réduit les effets secondaires des traitements à long terme
- Réduit le risque de rechute de 24%.

### **Recherche en activité physique adaptée (APA)**

Deux thèses universitaires, menées en partenariat avec la Faculté des Sciences du sport de Strasbourg, portent sur la fatigue neuromusculaire. Ces travaux de recherche cherchent à comprendre en quoi et comment l'activité physique permettrait de réduire la fatigue et le déconditionnement musculaire au cours d'un cancer.

**Pour tout complément d'information ou demande d'interview de médecins, de soignants et de chercheurs, contactez la direction de la communication :**

Marie BRAULT | Directrice de la communication  
T 03 88 25 24 66 | [m.brault@icans.eu](mailto:m.brault@icans.eu)

### **A propos de l'ICANS® | Institut de cancérologie Strasbourg Europe**

Situé à Strasbourg, l'ICANS® | Institut de cancérologie Strasbourg Europe est un ensemble hospitalier de référence issu de l'alliance entre le Centre Paul Strauss (CLCC) et les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg (CHU). L'ICANS® regroupe sur un même site leurs compétences, leurs équipes et leurs équipements techniques pour proposer une offre de prise en charge d'excellence en cancérologie publique, accessible à tous. Ses nouvelles installations et ses équipements de dernière génération, adaptés aux évolutions des traitements et aux progrès en cancérologie, offrent aux patients, accompagnants et visiteurs, des conditions optimales d'accueil, de sécurité et de confort. L'ICANS® développe une expertise en cancérologie en matière de soins, de recherche et d'enseignement, en France et en Europe. L'ICANS® est labellisé, depuis 2020 par l'Organisation des instituts européens du cancer (OECI), en tant que « Comprehensive Cancer Center ». Ce label d'excellence reconnaît l'institut comme centre d'expertise cancérologique axé sur la pluridisciplinarité, la recherche translationnelle et les interactions clinique-recherche. [www.icans.eu](http://www.icans.eu)