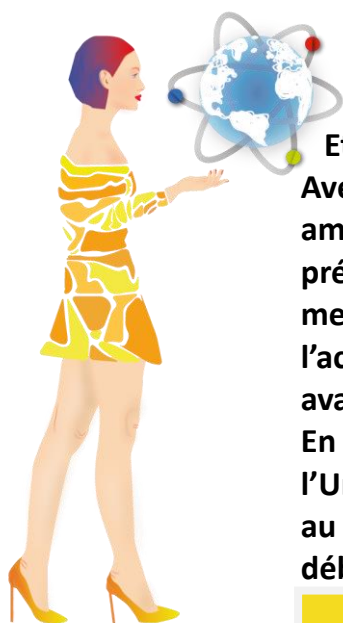


Bar des Sciences



Activité physique et cancer

Et si nous sortions de nos canapés pour mieux nous protéger !

Avec sa stratégie décennale de lutte contre les cancers, la France a pour ambition d'améliorer l'offre de santé en axant notamment ses efforts sur la prévention de la maladie et la prise en charge des séquelles physiques et mentales que traversent les patients. Dans notre arsenal pour mener ce combat, l'activité physique est une arme essentielle. Elle peut jouer un rôle important avant, pendant et après la maladie.

En partenariat avec la Chaire "Santé en mouvement", la Fondation de l'Université Clermont Auvergne, ASM Sport Santé et l'association "Des Filles au Sommet", *Au Bar des Sciences* et la communauté scientifique organisent un débat :

Mardi 4 octobre 2022 à 20h33

Au café-théâtre « La Baie des Singes »

6 avenue de la République à Cournon

Environ 40 % des cancers pourraient aujourd'hui être évités. Tabac, alcool, mauvaises alimentations... nos habitudes de vie ont un impact réel dans la survenue de la maladie. À l'inverse, certains facteurs comme l'activité physique exercent un rôle protecteur scientifiquement prouvé.

Cancer du sein, cancer de la prostate ou encore cancer de la vessie... la pratique régulière d'activités physiques permet de diminuer significativement la survenue de plus de 10 cancers.

Et pas besoin d'être un marathonien aguerri pour constater les effets ! Marcher, jardiner, monter les escaliers... tout mouvement va permettre d'initier un ensemble d'événements biologiques bénéfiques pour notre santé.

Et pendant ou après le cancer ? Là aussi l'exercice physique est un allié de poids pour réduire l'impact physique et psychologique de la maladie et même diminuer le risque de récurrence.

Alors maintenant, levons-nous et allons bouger !

Entrée gratuite

Avec la participation de Gaël Ennequin, physiologiste de l'exercice, Université Clermont Auvergne (UCA), Laboratoire Adaptation Métabolique à l'Exercice en conditions Physiologiques et Pathologiques, **Mathilde Fungenzi**, responsable du réseau activité physique et cancer de l'ASM, Sport Santé ASM, **Évelyne Garrier**, association "Des Filles au Sommet", **Hakim Mahammedi**, médecin oncologue, Centre Jean Perrin, **Adrien Rossary**, biologiste, UCA, Laboratoire de Biochimie, Biologie moléculaire et Nutrition.

Animé par Pierre Bonton, physicien, Président de l'association *Au Bar des Sciences*.

Renseignements

bardessciences.club@gmail.com

<https://aubardessciences.jimdo.com>

FB Au Bar des Sciences



remercie l'ensemble de ses partenaires

