



Lyon, le 25 Février 2009

## COMMUNIQUE

### PREVENTION DU CANCER DU SEIN GRACE A L'ACTIVITE SPORTIVE

Le premier open GDF-SUEZ de Lyon qui a lieu au tennis club de Lyon du 28 février au 8 mars 2009, donne l'occasion à l'association **EUROPA DONNA Rhône-Alpes** de sensibiliser le public à la prévention du cancer du sein, premier cancer de la femme, grâce à l'activité sportive.

En effet, des études récentes montrent l'effet bénéfique de tout type d'activité, surtout les activités sportives de loisir, quelque soit la période de vie de la femme. Mais les bienfaits les plus forts sont apportés par une activité physique entre 12 et 22 ans.

Il existe un effet « dose-réponse » avec un effet seuil se situant semble t-il autour de 5h30 de jogging hebdomadaire.

**« Marcher 30 minutes c'est bien, marcher 1heure par jour c'est excellent ! »**

Plusieurs explications sont proposées : diminution des taux hormonaux et de l'insuline dans le sang, action sur le système cellulaire de défense immunitaire.

La prévention du cancer du sein par l'activité physique est une réalité, il s'agit d'un moyen simple, efficace, et... bon pour la santé en général.

Alors comment sensibiliser les femmes aux recommandations **d'activités sportives modérées, régulières** tout au long de leur vie ?

Quoi de mieux qu'un tournoi de tennis féminin regroupant de jeunes sportives de haut niveau, pour informer et communiquer sur la prévention du cancer du sein.

Les bénévoles d'Europa Donna se tiendront **dans le village les 2, 3 et 4 mars**, afin pour répondre à vos questions.

Cette action s'inscrit dans la mission d'Europa Donna et sert ses objectifs : « promouvoir la diffusion et l'échange d'informations précises et d'actualité sur le cancer du sein » et associe à la prévention « l'exigence d'un dépistage de qualité et un diagnostic précoce ».

delegation.lyon@europadonna.fr

[www.europadonna.fr](http://www.europadonna.fr)