



**La Ligue contre le cancer lance « A VOS MARQUES, MANGEZ, BOUGEZ ! »,
un programme connecté dédié à la santé et au bien-être**

Du 9 au 29 mai 2022, La Ligue contre le cancer de Haute-Garonne propose au grand public la 2^e édition de son programme de prévention : « A vos marques, mangez, bougez ! ». Cet événement gratuit et connecté a pour but de se (re)mettre en forme, prendre soin de son corps et de sa santé...

Du 9 au 29 mai, la Ligue propose un programme en ligne accessible à tous mêlant activité physique, alimentation et bien-être. Pour l'animer, elle fait appel aux professionnels partenaires de l'événement.

En pratique, les participants reçoivent chaque semaine, un programme différent.

Côté sport, ils bénéficient des vidéos à la demande, accessibles en ligne proposant renforcement musculaire, zumba, cross training, pilates et yoga.

« Les coachs sportifs de notre partenaire Sport to Be proposent des activités qui s'adaptent à tout type de public, tout le monde peut participer, souligne Marie-Ange Léophonte, directrice de la Ligue contre le cancer 31. L'objectif est d'atteindre les trente minutes d'activité physique recommandées par jour. » Concernant l'alimentation, notre diététicienne propose conseils et recettes pour le quotidien alliant simplicité, équilibre et saveurs, avec liste de courses associée. En complément, une à deux fois par semaine, les participants pourront retrouver en ligne une recette filmée en format court.

Le bien-être n'est pas en reste : les intervenantes spécialisées en sophrologie, méditation, esthétique... de l'association dispensent conseils et astuces pour prendre soin de soi et se détendre.

Côté prévention, différents conseils concernant le sommeil, le tabac, le soleil, l'alimentation, les écrans, l'activité physique seront proposés.

« C'est la deuxième fois que notre comité se lance dans ce format de prévention dite connectée et nous en sommes ravis ! Ce programme, porté par notre association s'adresse à tout un chacun, il est possible de participer en famille, entre collègues ou entre amis. L'information, la sensibilisation et la prévention font partie des grandes missions sociales de la Ligue contre le cancer, rappelle Marie-Ange Léophonte. Les campagnes de prévention concernant le tabac, l'alcool, l'alimentation, les programmes d'éducation à la santé et la promotion des dépistages de cancer font aussi partie de nos actions au long cours. Avec 'A vos marques, mangez, bougez !' nous voulons faire changer les habitudes avec un programme à la carte, inédit, complet et stimulant. »

- **Pour en savoir plus :** evenement.cd31@ligue-cancer.net
- **Inscription gratuite et obligatoire :** <https://0ovvgrwz.sibpages.com/>
- **Tombola gratuite**

Opération menée en partenariat avec SPORT TO BE, HARMONIE MUTUELLE, RADIO OCCITANIA, CLUB CAPITAL CONSEIL.

Contact Presse

Marie-Ange LEOPHONTE, directrice du Comité Haute-Garonne de la Ligue Nationale contre le Cancer
5 avenue Irène Joliot Curie - BP 33733 - 31037 Toulouse Cedex 1

Tél : 05 61 54 17 17 - Portable : 06 17 49 04 69 - Email : marie-ange.leophonte@ligue-cancer.net



A propos de la Ligue contre le cancer

Le comité de Haute-Garonne de la Ligue Contre le Cancer est une association loi 1901 reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Nos locaux sont implantés sur le site-Campus Santé du Futur-Oncopole de Toulouse, afin d'être au plus près des différents acteurs avec qui nous menons notre combat.

Forte de 12 000 adhérents et de nombreux bénévoles, la Ligue lutte dans trois domaines complémentaires : la recherche contre le cancer, l'accompagnement des personnes malades et de leurs proches et enfin l'information, la prévention et la promotion des dépistages des cancers.

La Ligue contre le cancer est le premier financeur associatif indépendant de la recherche en France. La recherche scientifique et médicale constitue la clé d'une meilleure compréhension du cancer. Elle est à l'origine de toutes les avancées qui permettront de vaincre la maladie.

Elle investit ainsi dans des projets de recherche qui font progresser les traitements, la prévention, le dépistage et l'ensemble des dispositifs de prise en charge de la maladie.

Enfin, la Ligue contre le Cancer crée des lieux chaleureux et non médicalisés, pensés pour les patients atteints d'un cancer et leurs proches. L'Espace Ligue propose des soins de support adaptés et une prise en charge permettant d'améliorer la qualité de vie des patients pendant et après la maladie.

Pour en savoir plus : www.liguecancer31.fr

Contact Presse

Marie-Ange LEOPHONTE, directrice du Comité Haute-Garonne de la Ligue Nationale contre le Cancer
5 avenue Irène Joliot Curie - BP 33733 - 31037 Toulouse Cedex 1

Tél : 05 61 54 17 17 - Portable : 06 17 49 04 69 - Email : marie-ange.leophonte@ligue-cancer.net