

FEMMES

societe.union@sonapresse.com

Le sport, une arme efficace contre le cancer du sein et du col de l'utérus

LE cancer du sein et du col de l'utérus constitue, dans notre pays, un problème de santé publique. Une activité physique régulière telle que pratiquée durant "Octobre rose" est un élément important dans la prévention, le traitement ainsi que la rémission de ces maladies.

CM

Libreville/Gabon

PRATIQUER une activité physique est devenu la thérapie non médicamenteuse qui a les meilleurs résultats sur la prévention primaire des cancers féminins. Avis du docteur Suzanne Bidaye Mambenda, cancérologue

médicale, spécialiste des maladies du sein au cabinet Santé Mobile : " Le sport va permettre la régulation du poids, contrôler en particulier la masse grasse qui, lorsqu'elle est en excès, va décupler la production d'œstrogène qui, pendant une longue période, va transformer les cellules mammaires en cellules cancéreuses".

Au cours du traitement de la maladie, le sport va optimiser son efficacité et atténuer les effets secondaires. À ses patients, le docteur Bidaye recommande comme activité sportive régulière, la marche. Mais surtout, pour chaque malade, d'adapter l'activité en fonction de son état.

En rémission, le patient doit garder une bonne hygiène de vie, qui passe inévitablement par la pratique régulière d'une activité physique.



Photo: CM

Dr Suzanne Bidaye Mambenda, cancérologue médicale, spécialiste des maladies du sein.

"Chasser la graisse avant qu'elle ne nous agresse!"

D.O

Libreville/Gabon

L'ACTIVITÉ physique reste un atout majeur en termes de prévention et de traitement des cancers féminins. Le sport étant la base de la santé, ne pas le pratiquer, c'est être exposé à plusieurs maladies. Selon Régis Otsoua Otsoua, président de l'Association Gabonaise de Fitness et initiateur du programme " Maya Fit ", la pratique du sport dans la lutte contre les cancers féminins est d'autant plus importante qu'elle participe à la régulation

du poids, précisément dans le contrôle de la masse grasse. La marche régulière (environ 4 à 5 kilomètres par jour), le jogging, les squats, les gainages sont ainsi des activités efficaces pour lutter contre ces cellules cancéreuses. Un avis apparemment partagé par Sacha Iboundji Magaya, coach en fitness et nutrition qui, lui, estime que pour espérer limiter l'excès de graisses, il faut bouger assez et, a contrario, ne pas manger trop sucré. De plus, les exercices recommandés pour la lutte contre les cancers et autres pathologies sont ceux de relaxation, mieux, des exercices liés directement au cœur.

Clôture du Fitness rose édition 2019!

INITIÉ depuis l'année dernière par la première dame du Gabon, Sylvia Bongo Ondimba, dans le cadre d'Octobre rose, ce concept sportif de mise en forme s'est achevé en apothéose samedi.

D.O

Libreville/Gabon

C'EST au Palais des sports et de la culture de Libreville que les activités de Fitness rose, édition 2019, lancées le 5 octobre dans le cadre d'Octobre rose, initiées par la première dame, Sylvia Bongo Ondimba, ont pris fin samedi, 29 octobre 2019. Ce, au grand regret des femmes de tous âges et de toutes les conditions sociales, qui avaient déjà pris goût à la pratique de ce sport communautaire chaque samedi, dans une ambiance plutôt festive et détendue.

Parce que la lutte contre les facteurs de risque des cancers passe par la pratique du sport, les milliers de femmes, s'inscrivant dans cette perspective ne manquaient pas un seul samedi pour pratiquer le fitness, tout en profitant pour se faire dépister. À en croire Rey Jeanne Danielle, coordinatrice générale du fitness rose, par ailleurs responsable de Yori Association, le bilan en termes de mobilisation est plu-



Photo: D.O

La danse, l'un des moments le plus apprécié des participantes au fitness rose au Palais des sports, sous la coordination du coach, Coralie «La Louve».

tôt satisfaisant. "Contrairement aux années précédentes, le taux de participation cette année a été plus élevé, notamment du côté des jeunes. La moyenne d'âge étant entre 15 et 25 ans. Plus de 3 000 femmes y ont pris

part".

Un acte à encourager et à pérenniser quand on sait que le dépistage précoce reste la meilleure solution pour lutter efficacement contre le cancer du sein et celui du col de l'utérus.

Toussaint: vendredi 1er novembre férié

Communiqué. "Le ministre de l'Emploi, de la Fonction publique, du Travail et de la Formation professionnelle, chargé du Dialogue social porte à la connaissance des employeurs et des travailleurs ainsi qu'à toute la communauté nationale que, conformément aux dispositions du décret n° 00727/PR/MTEFP du 29 juin 1998 réglementant le régime des jours fériés en République gabonaise et modifié en son article 2 par décret n° 000484/PR/MTE du 26 mai 2004, la journée du vendredi 1er novembre 2019 marquant la "Toussaint", est déclarée fériée, chômée et payée sur toute l'étendue du territoire national."