



L'Activité Physique Adaptée : remettre le corps en mouvement face au cancer, à son rythme et en toute sécurité

Chez Une Luciole dans la nuit, l'Activité Physique Adaptée (APA) fait partie intégrante des soins de support proposés aux personnes touchées par le cancer dans le cadre du "protocole bien-être cancer".

En présentiel et depuis peu en visioconférence, elle permet de retrouver de la confiance, de l'énergie et le plaisir de **bouger en toute sécurité, quel que soit l'état du moment.**

Retrouvez le témoignage de François Forni, coach sportif en charge de l'APA pour l'association, et les retours des adhérents.

[Je découvre les bienfaits de l'APA](#)



Quand l'humanité fait toute la différence dans l'accompagnement contre le cancer

Dans le champ de l'accompagnement du cancer, de nombreuses associations œuvrent avec sérieux et engagement. Certaines disposent de moyens importants et accompagnent un grand nombre de personnes. Une Luciole dans la nuit a fait un choix différent : rester une **association à taille humaine, pour préserver ce qui fait le cœur de son action : la relation humaine, la proximité et un accompagnement réellement personnalisé**, avant, pendant et après la maladie.

Les témoignages recueillis auprès des adhérents disent avec justesse ce qui rend Une Luciole dans la nuit si singulière. Ils mettent en lumière un modèle d'accompagnement fondé sur **l'écoute, la bienveillance et le lien**, dont l'impact dépasse largement les moyens mobilisés.

[Je veux savoir ce qui fait la différence](#)



Dépistage personnalisé : une nouvelle approche de la prévention du cancer

Le dépistage du cancer ne se limite plus à des invitations régulières pour des examens standardisés. Les avancées récentes en France ouvrent la voie à des **parcours de prévention et de dépistage ultra personnalisés**, adaptés au profil individuel de chaque personne.

À travers le programme **Interception de l'Institut Gustave Roussy du Dr Suzette Delaloge** et la **consultation de gestion des risques de cancer du sein (PGRC)** portée par le professeur Catherine Uzan à l'**Assistance Publique-Hôpitaux de Paris (AP-HP)**, c'est une nouvelle génération d'accompagnement qui se développe : plus ciblée, plus prédictive et centrée sur le risque réel de chaque individu.

[Je m'informe sur le dépistage personnalisé](#)





Re'Source et Vous : la parenthèse énergétique

Face à la maladie, le corps et l'esprit sont mis à rude épreuve. Prendre soin de soi, souffler, devient alors essentiel pour **retrouver de l'énergie** afin de mieux récupérer et mieux lutter.

Grâce au soutien financier de la CPAM 93, Une Luciole dans la nuit propose tous les trimestres une journée Re'Source et vous à ses adhérents. Bâti autour d'une activité surprise, dans un cadre apaisant, Re'Source et Vous est un moment suspendu, entre parenthèses, pour se ressourcer, respirer et se recentrer sur soi.

Mardi 24 mars, nous nous sommes retrouvés pour une journée Re'Source et Vous parisienne autour d'un "déjeuner cocooning", et d'un atelier céramique à La Papoterie.

Une journée hors du temps **pour faire une pause face à la maladie.**

La prochaine journée Re'Source et Vous est prévue en juin, surveillez notre agenda !

[Je découvre les journées Re'source et vous](#)



Mars Bleu : rappeler l'importance du dépistage du cancer colorectal

Chaque année en France, **plus de 47 000 personnes** apprennent qu'elles sont atteintes d'un cancer colorectal. Pourtant, lorsqu'il est détecté tôt, ce cancer peut être pris en charge efficacement et **guéri dans 9 cas sur 10**. À l'occasion de Mars Bleu, mois dédié à la sensibilisation au dépistage, il est essentiel de rappeler que la prévention joue un rôle déterminant.

Le cancer colorectal concerne autant les femmes que les hommes et

reste aujourd'hui l'un des cancers les plus meurtriers. Mais la prévention ne repose pas seulement sur les examens : elle commence aussi par l'information, l'écoute de son corps et le dialogue avec les professionnels de santé. **Participer au dépistage proposé, consulter en cas de doute et en parler autour de soi** sont des gestes simples qui peuvent **sauver des vies**.

[Je fais mon dépistage](#)



Copyright © 2025 - Une Luciole dans la nuit - Tous droits réservés