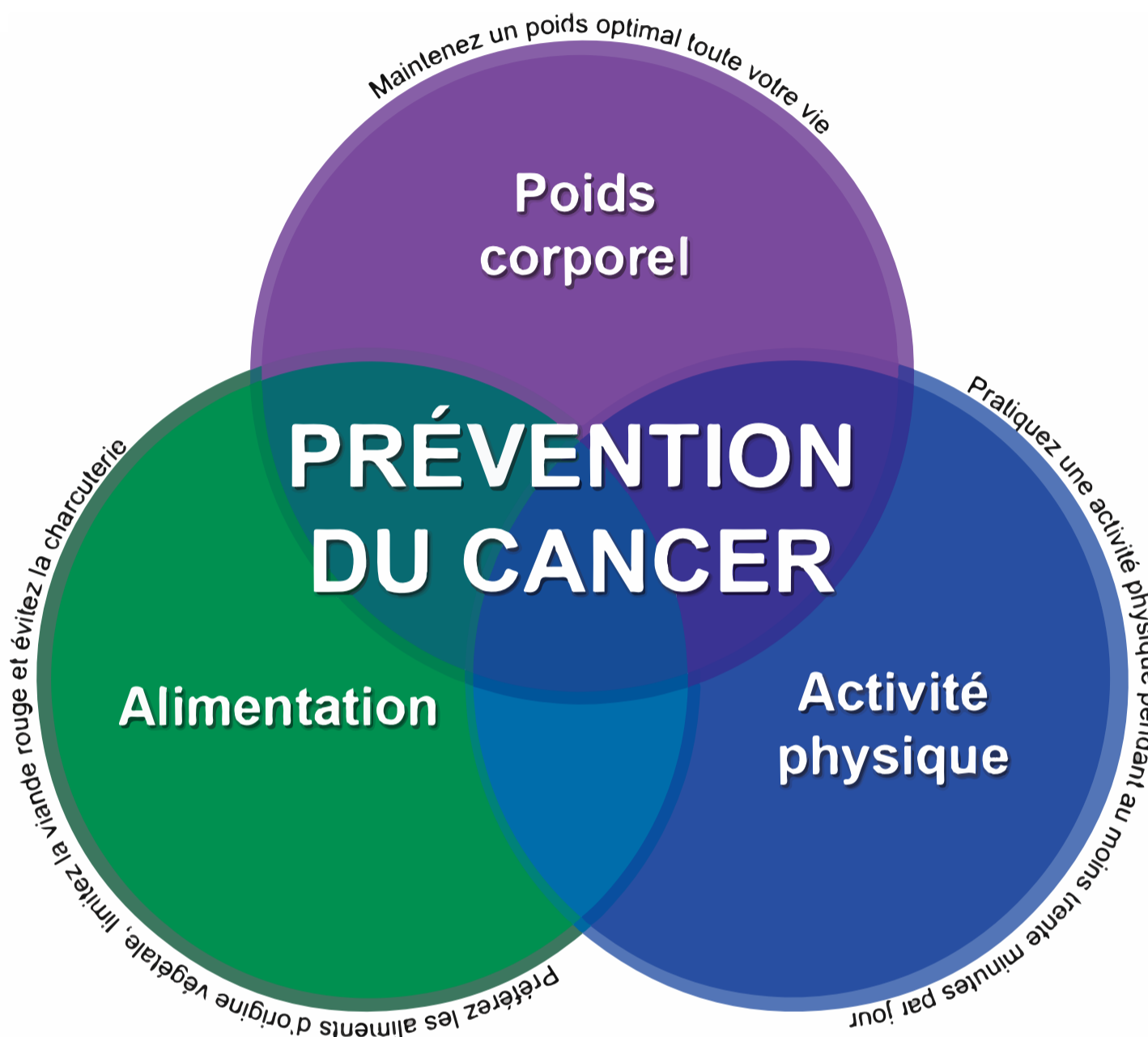


PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL



Chaque cercle (l'alimentation, l'activité physique et le poids corporel) représente un moyen de réduire le risque de cancer. Le schéma montre que l'impact de chaque élément est multiplié du fait qu'ils se superposent. Par exemple : les choix alimentaires et le temps d'activité physique ont tous deux un impact sur le poids corporel.

***En effectuant des choix appropriés dans ces trois domaines,
On estime qu'il serait possible
de réduire les cas de cancers d'environ un tiers !***

PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL

AUGMENTER SA CONSOMMATION EN FIBRES



Où trouver plus de fibres?

Manger
des aliments
riches en fibres



Les fruits et légumes



Les fruits secs et fruits oléagineux comme amande, noix, noisette



Les légumes secs (haricots blancs, pois chiches, lentilles, pois cassés)



Les pains complets et aux céréales

Privilégier les aliments complets



On estime qu'une alimentation riche en fibres diminuerait le risque de développer un cancer colorectal

PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL

DIMINUER VOTRE CONSOMMATION DE VIANDES ROUGES



Limiter la consommation
de viandes rouges *
(moins de 500g par semaine)
et de graisses animales

Quelles astuces?

Jouez sur la variété:
alternez avec des
viandes blanches,
du poisson,
des œufs



* Viandes rouges:
Bœuf, veau,
mouton, agneau,
porc

Il est recommandé que les 2/3 de l'alimentation
soient constituées de fruits et légumes et de produits céréaliers

**Le risque augmente
par portion de 100g de viandes rouges consommée par jour**

PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL

AVOIR UN APPORT EN CALCIUM SUFFISANT



3 produits laitiers
et au moins 5 portions
de fruits et légumes
par jour

Où trouver du calcium?



Lait, yaourt, fromage blanc, petits suisses



Choux, épinards



Certaines eaux minérales

Attention les fromages à tartiner sont peu riches en calcium...



Edam, gouda, cantal, comté, gruyère râpé, Saint Paulin



Roquefort, camembert



Pour couvrir vos besoins en calcium, jouez sur la variété

PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL

LIMITER SA CONSOMMATION D'ALCOOL

Quelles astuces pour diminuer sa consommation d'alcool?

- ✓ Buvez d'abord un verre d'eau ou de jus de fruits pour éteindre votre soif
- ✓ Alternez boisson alcoolisée et sans alcool
- ✓ Réservez des soirées « sans alcool » chaque semaine
- ✓ Organisez des apéritifs sans alcool!

Proposez des cocktails sans alcool!

Ski Wasser

(Pour 1 personne)

- 15 cl d'eau gazeuse
- 4 cl de jus de citron
- 4 cl de jus de framboise
- Glaçons à volonté



Punch aux fruits

(Pour 1 personne)

- 12 cl de jus d'orange
- 6 cl de jus de citron
- 6 cl de jus d'ananas
- 3 cuillères à café de sirop de grenadine
- Glaçons à volonté

Qu'est-ce qu'un verre standard?

1 verre standard
= 10g d'alcool pur



Toutes ces consommations sont équivalentes. Elles ont les mêmes conséquences sur la santé.

Alcool: Le risque augmente dès le premier verre!

PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL

AUGMENTER L'ACTIVITE PHYSIQUE



Faire 30 minutes
d'activité physique
par jour
c'est déjà très bien!

L'activité au quotidien...

Vous avez la possibilité d'être actif presque partout et à chaque instant, de façon très simple... et sans chambouler votre emploi du temps!

✓ **A la maison**

En faisant le ménage, en jardinant, en faisant des étirements...

✓ **Au travail**

En prenant l'escalier plutôt que l'ascenseur et en profitant de votre pause déjeuner pour faire une petite marche !

✓ **Le week-end**

Seul, en famille ou entre amis: balades à pied ou à vélo, jeux d'extérieur avec les enfants, aller à la piscine, danser, se promener avec le chien, jardiner, courir...

✓ **Lors de vos trajets quotidiens**

Préférez la marche ou le vélo à la voiture, et pensez à descendre quelques stations de bus plus tôt pour faire quelques pas supplémentaires !



La pratique d'une activité physique tout au long de la vie diminuerait le risque de cancer du côlon et de récurrence significativement

DEPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

UN NOUVEAU TEST SIMPLE ET RAPIDE A FAIRE CHEZ SOI

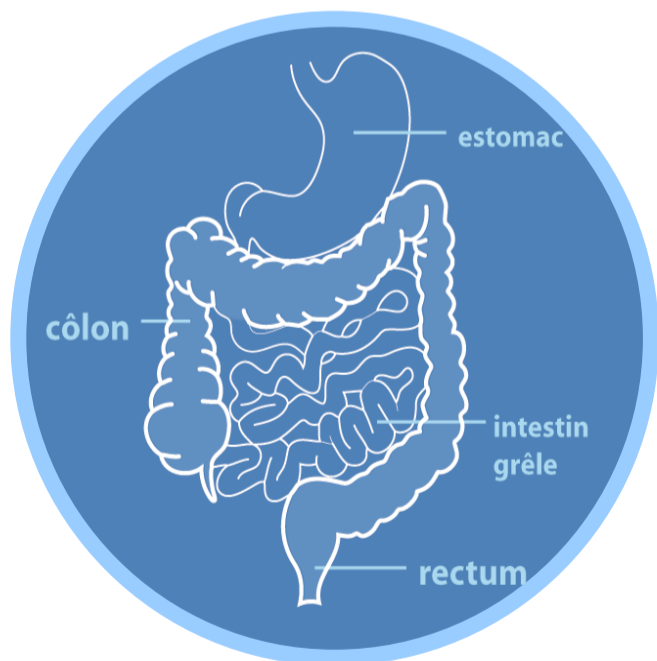


Sans signes,
sans antécédents
de 50 à 74 ans,
c'est tous les 2 ans!

Vous avez entre 50 et 74 ans...

Si vous n'avez pas de symptôme, ni risques personnels ou antécédents familiaux (*maladie chronique du côlon, polypose, cancer colorectal...*), vous pouvez bénéficier du programme de dépistage organisé.

Le test immunologique de recherche de sang dans les selles est remis par votre médecin traitant lors d'une consultation. Simple à réaliser, il se pratique sur un échantillon de selles.



Si le test est positif,

dans environ 4% des cas,
il faudra alors faire une coloscopie.

La coloscopie est indispensable.

Elle est également l'examen de référence pour le suivi des personnes à risque élevé et/ou avec des antécédents personnels ou familiaux.

**Le plus souvent, dépisté à temps
un cancer colorectal n'est pas méchant
Parlez-en à votre médecin!**