

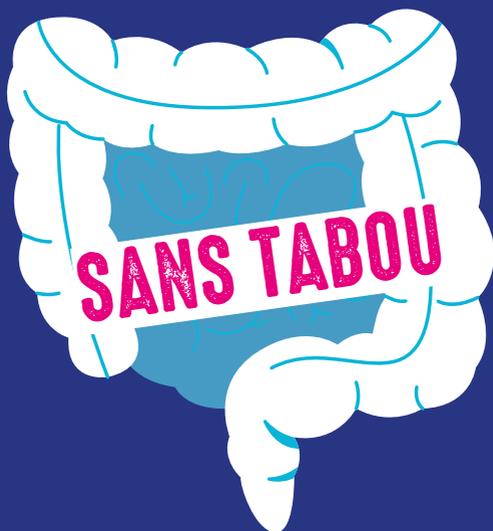
Solimut
Mutuelle
de France

GÉNÉRATIONS SOLIDAIRES

MARS BLEU

Le mois de prévention du cancer colorectal

J'AGIS POUR MA SANTÉ



EN PARTENARIAT AVEC :



TOUTES LES INFOS

LE COLON, C'EST QUOI ?

C'est la plus longue partie du gros intestin qui reçoit la nourriture déjà digérée. Il absorbe l'eau et les nutriments et fait passer les déchets ou selles dans le rectum.

ET LE CANCER DU COLON, C'EST QUOI ?

Notre corps est composé de cellules qui peuvent au cours de la vie être endommagées et se transformer en tumeur ou « polype » qui se forme sur la paroi interne du colon et/ou du rectum. Ce polype peut grossir lentement, saigner lors de sa transformation et évoluer au stade de cancer (processus qui peut durer 10 ans).

TOUT LE MONDE EST CONCERNÉ !

Le cancer colorectal concerne les femmes et les hommes. **Il touche 4 hommes sur 100 et 2 femmes sur 100**, généralement après 50 ans.

- Il est plus courant que l'on croit : avec plus de 40 000 nouveaux cas chaque année, c'est le 2^{ème} cancer le plus fréquent chez la femme et le 3^{ème} chez l'homme.
- Il apparaît plus fréquemment à partir de 50 ans mais peut apparaître plus tôt en cas de prédisposition génétique.

Détecté tôt, un cancer colorectal se guérit 9 fois sur 10 : le dépistage joue un rôle capital pour mieux se soigner.

J'AGIS POUR MA SANTÉ

NOTRE ALIMENTATION EST AU CŒUR DE LA PRÉVENTION

De bonnes habitudes alimentaires, variées et équilibrées, peuvent réduire le risque de cancer colorectal. On peut agir pour rester en bonne santé en adoptant les habitudes suivantes :

- Manger des aliments riches en fibres (les céréales, les légumes et les fruit).
- Consommer des produits laitiers avec une faible teneur en gras ou leurs substituts.
- Limiter sa consommation de viande rouge et de viande transformée
- Limiter sa consommation d'alcool et éviter le tabac
- Pratiquer une activité physique.

Parce que les bons réflexes ne sont pas tous connus et qu'il n'est pas toujours simple de faire évoluer ses habitudes, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide et un accompagnement auprès des professionnels de santé : nutritionnistes, addictologues. Demandez conseil à votre généraliste.

EN PARLER AUTOUR DE SOI : PAS DE TABOU !

Mars bleu est le mois dédié à la prévention et au dépistage du cancer colorectal. Nous pouvons également, chacun et chacune, participer à cette grande campagne de prévention. Ensemble, agissons pour sensibiliser nos proches, collègues, amis au cancer colorectal et à l'importance du dépistage !

LE DÉPISTAGE ? C'EST SIMPLE, GRATUIT, INDOLORE ET EFFICACE !

Le test se fait chez soi, c'est très simple ! Il faut ensuite le renvoyer par la Poste.

Visualisez toutes les étapes en vidéo

via ce lien <https://youtu.be/X2x6JdMtFm0>
ou en scannant ce code ci-contre.



Le dépistage est recommandé tous les 2 ans, pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans, sans symptôme, ni antécédent.

Où se procurer le kit de dépistage ?

- Chez votre médecin traitant, votre gynécologue, votre gastroentérologue
- Chez votre pharmacien
- En le commandant sur le site Ameli de l'assurance maladie : www.monkit.depistage-colorectal.fr

Vous pouvez, par exemple, partager ce support pour sensibiliser autour de vous, afin de mieux faire connaître la maladie et participer au dépistage. Comme souvent pour le cancer, sur une zone intime qui plus est, il est parfois difficile d'aborder le sujet. Il ne faut pas hésiter à en parler, en la matière, il vaut mieux une conversation que milles questions sans réponses !

VOTRE MUTUELLE AGIT CONTRE LE CANCER COLORECTAL

Solimut Mutuelle de France poursuit sa politique en matière de prévention santé.

Des actions et ateliers de prévention seront proposés tout au long des mois de mars et avril sur la sensibilisation du cancer colorectal.

Découvrez le programme des actions près de chez vous, via le lien, en scannant le code ci-dessous, ou en vous rapprochant de votre agence.

www.solimut-mutuelle.fr/solimag/agenda/mars-bleu-cancer-colorectal

Scannez-moi !



LIENS ET NUMÉROS UTILES

- Ligue contre le cancer : www.ligue-cancer.net
- Crcdc : Centres Régionaux de coordination des dépistages des cancers
- Mutuelle : www.solimut-mutuelle.fr
- Association Patients réseaux : www.monreseau-cancercolorectal.com

LA SOLIDARITÉ
ON EN PARLE
ET ON AGIT !

Solimut
 Mutuelle
de France

GÉNÉRATIONS SOLIDAIRES

www.solimut-mutuelle.fr

0 800 13 2000 Service & appel
gratuits

Solimut Mutuelle de France, Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité et au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (A.C.P.R. : 4 place de Budapest - CS 92459 - 75 436 Paris Cedex 9), immatriculée au répertoire SIRENE sous le numéro 383 143 617, dont le siège social est situé au Castel Office, 7 quai de la Joliette, 13002 Marseille. Mars 2023. Ne pas jeter sur la voie publique.