

Randonnée Doué-en-Anjou

Dimanche 17 mars 2024 à partir de 8h
Ecuries Foullon - Chemin du Lavoir à Doué-la-Fontaine

5 km - 10 km - 15 km

Mars
Bleu

Mois de la prévention
et dépistage du cancer
colorectal

5 € / personne | Gratuit -14 ans

 Pensez à apporter votre gobelet

© Photographie : AbbouSbad Jenkoulaman - Conception : la Ligue contre le Cancer de Maine-et-Loire



Et si vous faisiez un don ?
don.ligue-cancer.net



Inscription sur place de 8h à 10h ou en ligne,
rubrique agenda : www.ligue-cancer.net/cd49

Plus d'informations au 06 88 24 39 79 ou 06 82 01 64 05



Doué
enjou

Un territoire en mouvement

LA LIGUE
CONTRE LE CANCER
MAINE-ET-LOIRE

Événement organisé par les bénévoles de l'antenne Ligue du Douessin avec la participation des bénévoles du Running Trail Douessin



Mars Bleu, mois de la prévention et du dépistage du cancer colorectal

Le cancer colorectal, kesako ?

Le cancer du côlon est une maladie des cellules qui tapissent l'intérieur du côlon ou du rectum. Il se développe à partir d'une cellule initialement normale qui se transforme et se multiplie de façon anarchique, à la suite d'une mutation. Il met du temps à se développer et peut être efficacement pris en charge **grâce à un dépistage précoce**.

Pourquoi le dépister ?

n°1

Parce qu'il touche plus de **48 000 personnes** chaque année en France et la **2^e cause de mortalité par cancer**.

n°2

Parce que **80 %** des cancers du côlon se développent chez des personnes sans antécédents familiaux.

n°3

Mais surtout... parce qu'il est un des cancers que l'on sait le mieux guérir aujourd'hui !

↳ Dans 9 cas sur 10, détecté suffisamment tôt, il peut être soigné.

Comment agir ?

Faites le test !

Tous les 2 ans, de 50 ans à 74 ans, vous recevrez une enveloppe avec un test à réaliser et un mode d'emploi.

Rapide, indolore et efficace, vous pouvez faire le test chez vous, en autonomie.

Agissez sur votre quotidien :

- évitez de fumer et de consommer de l'alcool.
- limitez votre consommation de viande rouge, charcuterie et graisses animales

- augmentez les fruits et légumes et les aliments riches en fibres dans votre alimentation
- pratiquez au moins 30 minutes par jour, une activité physique modérée à intense.

