

Événement organisé dans le cadre de **Mars Bleu**. Mois dédié à la prévention et à la promotion du dépistage du cancer colorectal.

# RANDONNÉE BÉCON-LES-GRANITS

+ Séances d'échauffement

+ Quiz santé 

**Dimanche**  
**23 mars 2025**  
Départs de 8h30 à 10h30

**Salle Belle Roche**  
Route de Villemoisain  
près du parking de tennis

Parcours : 4,5 km (accès PMR) | 8 km | 12,5 km.  
6 € / personne. Gratuit pour les - 12 ans. Pensez à apporter votre gobelet.



Inscription sur place ou en ligne sur :  
[www.ligue-cancer.net/cd49](http://www.ligue-cancer.net/cd49), rubrique [Agenda].  
Renseignements au 06 89 52 79 98.

# Mars Bleu. Mois dédié à la prévention et à la promotion 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 ?

- 1** - Parce qu'il touche plus de **48 000 personnes** chaque année en France et est la 2<sup>e</sup> cause de mortalité par cancer.
- 2** - Parce que **80 %** des cancers du côlon se développent chez des personnes sans antécédents familiaux.
- 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 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 et charcuterie.
- augmentez les fruits et légumes et les aliments riches en fibres dans votre alimentation.
- pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique par jour.