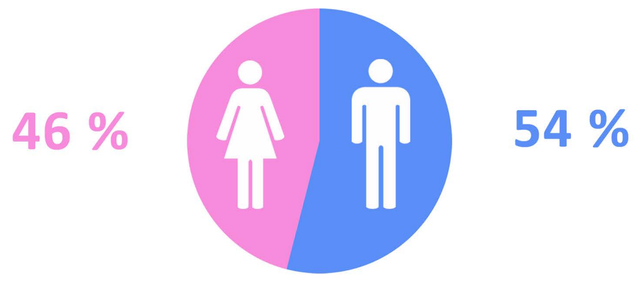
MARS BLEU
Comment agir pour prévenir le cancer colorectal ?

› Les chiffres clés

Plus de 43 000 nouveaux cas de cancer colorectal en France par an

2ème cancer le plus fréquent chez les femmes
3ème cancer le plus fréquent chez les hommes



› Comment agir

Tabac

Ne pas fumer
En cas de consommation, se faire aider pour arrêter

Réduire sa consommation d'alcool
En cas de consommation, c'est maximum 2 verres/jour, et pas tous les jours

Alcool

Surpoids et obésité

Atteindre et/ou maintenir un poids de forme
Avoir une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière
Surveiller son poids, en se pesant au moins 1x/mois

Ne pas dépasser 500g de viandes rouges/semaine
Privilégier la volaille et alterner avec poisson, œufs, légumes secs
Ne pas dépasser 150g de charcuteries/semaine
Privilégier le jambon blanc et le jambon de volaille

Viandes rouges
Charcuteries

Fibres alimentaires

Atteindre 25g de fibres par jour, en mangeant :
2x/semaine des légumes secs
1x/jour un produit céréalier complet
5x/jour des fruits et légumes au minimum

Manger 2 produits laitiers par jour,
en alternant lait, yaourt, fromage, fromage blanc

Produits laitiers

Activité physique

Faire au moins 30 min/jour d'activité physique dynamique
Réduire la sédentarité : éviter de rester assis trop longtemps
Prendre le temps de marcher toutes les 2 heures

› Le dépistage

Un test simple et pris en charge à 100 % à faire chez soi

Un taux de participation encore très faible

A faire **tous les 2 ans**, pour les personnes agées **entre 50 et 74 ans**

Un cancer colorectal a **9 chances sur 10 de guérir**, s'il est dépisté à temps