

MARS BLEU

Le mois du dépistage du cancer colorectal



MARS BLEU, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Mars Bleu est une campagne nationale de **prévention et dépistage du cancer colorectal** au même titre qu'Octobre rose pour le dépistage du cancer du sein. C'est le moment dans l'année où l'on parle du **2ème cancer le plus meurtrier** insuffisamment connu avec 43 000 nouveaux cas et 17 000 décès par an en France.

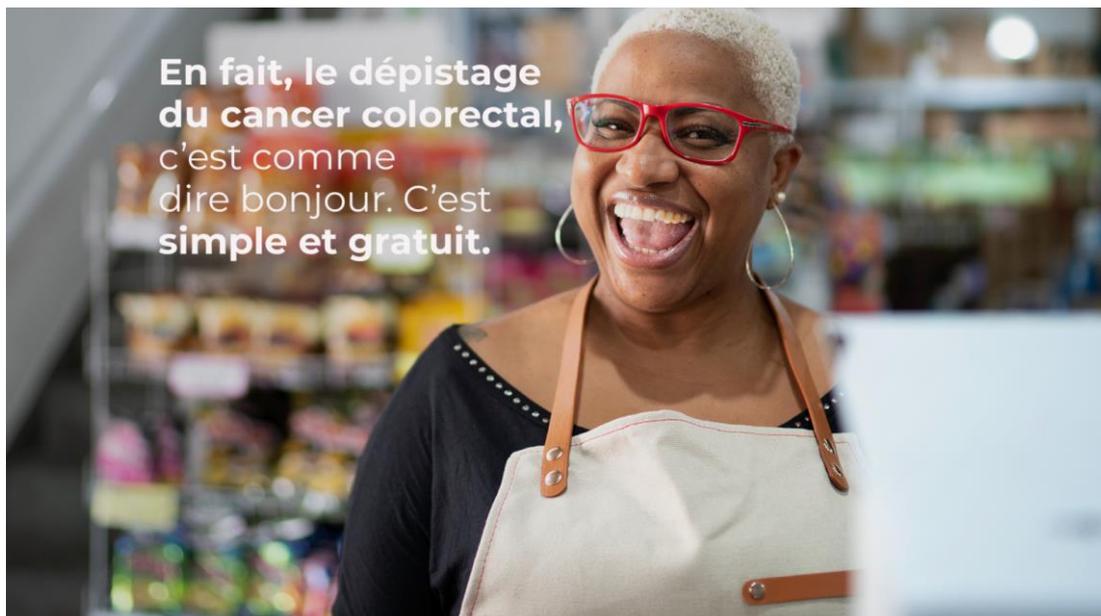
Pourtant, il concerne autant les hommes que les femmes et la détection précoce permet de guérir 9 cas sur 10.

A PARTIR DE 50 ANS : LE DÉPISTAGE SAUVE DES VIES !

Tous les **hommes et les femmes âgés de 50 à 74 ans*** sont invités, tous les 2 ans, par une lettre de l'Assurance Maladie, à réaliser un autotest immunologique à domicile. Simple, indolore et facile à réaliser chez soi, il est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

Son bénéfice est double : en détectant suffisamment tôt la présence de sang dans les selles pouvant indiquer des lésions (polypes) qui risquent de devenir cancéreuses, il permet de les traiter avant qu'elles évoluent en cancer.

**Le dépistage doit être personnalisé en fonction de l'âge et des facteurs de risque, ou en cas de symptômes. Parlez-en avec votre médecin traitant.*



AVANT ET APRÈS 50 ANS : LA PRÉVENTION

Le mode de vie a une influence importante sur le risque de développer un cancer colorectal.

La Ligue contre le cancer recommande, à tout âge, d'adopter de bonnes habitudes de vie :

- Éviter le tabagisme et réduire la consommation d'alcool
- Avoir une alimentation équilibrée, augmenter la consommation de fibres (pain, riz complets, végétaux...) et pratiquer une activité physique régulière pour garder un poids de forme stable, lutter contre sédentarité, surpoids et obésité
- Limiter la consommation de viande rouge et les aliments riches en graisses, comme la charcuterie, et bannir les nitrites (additifs)
- La pratique d'une activité physique régulière réduit le risque de cancer du côlon de 20 à 25% pour une activité modérée et de 40 à 50% pour une activité intense
- Consulter rapidement en cas de sang dans les selles, perte de poids inexplicquée, troubles du transit