

INF'O'SPORT SANTÉ



CDOS
DRÔME



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER COLORECTAL

Le cancer colorectal touche chaque année 43 000 personnes, dont 55 % d'hommes et 45 % de femmes.

Ce cancer se développe à partir de cellules initialement "normales" qui se multiplient de façon anarchique, jusqu'à former une masse appelée cancer (ou tumeur maligne).

MARS BLEU

Le ministère de la Santé et l'Institut National du Cancer pilotent Mars Bleu.

Mois de la mobilisation contre le cancer colorectal. Cet événement, a pour objectif de sensibiliser les personnes âgées de 50 à 74 ans au dépistage du cancer colorectal (ou cancer du colon-rectum) ainsi que tous les professionnels de santé.

Pris en charge tôt, le cancer colorectal guéri dans 90 % des cas.

Test 100 % pris en charge par l'Assurance Maladie, vous réalisez ce test à votre domicile avant de l'envoyer au laboratoire pour être analysé. Pour commander votre kit gratuitement flashez, le QR CODE :



Test indolore mais pas inodore !

LES CHIFFRES DU CANCER COLORECTAL

95 % des cancers du côlon se déclarent après l'âge de 50 ans.

90 % des cancers sont guérissables, s'ils sont diagnostiqués tôt.

Le cancer colorectal touche chaque année plus de 43 000 personnes.

Le cancer du côlon-rectum est le 3e cancer le plus fréquent chez l'homme et le 2e chez la femme.

80 % des cancers du côlon se développent chez des personnes n'ayant pas d'antécédents familiaux.

CAUSES ET FACTEURS DE RISQUES DU CANCER COLORECTAL



*L'âge augmente le risque de cancer du côlon.
9 personnes / 10 ont plus de 50 ans.*



Surpoids ou obésité.



Une alimentation trop riche en graisses, viandes rouges et charcuteries.



Un mode de vie inactif et/ou sédentaire.



La consommation d'alcool et la consommation de tabac.



Antécédents personnels et/ou familiaux.



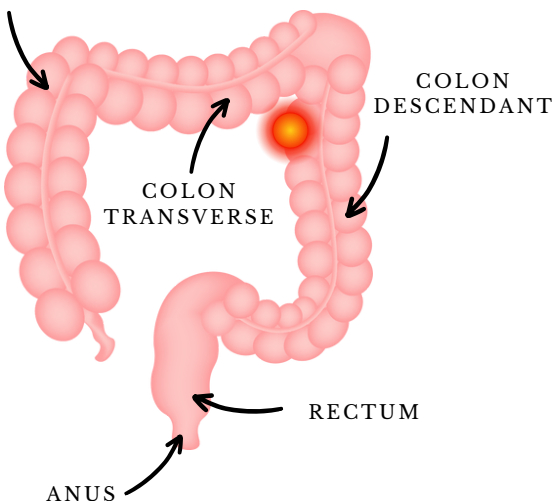
La prédisposition génétique aux cancers colorectaux.



COMMENT SE DÉVELOPPE UN CANCER DU COLON ?

La majorité des tumeurs colorectales se développent à partir de lésions (adénomes) de la muqueuse intestinale.

COLON ASCENDANT



Symptômes

- Présence de sang dans les selles
- Troubles du transit
- Douleurs abdominales
- Amaigrissement inexplicable
- Alternance constipation/diarrhée
- Masse à la palpation
- Dégradation de l'état général
- ...



Il existe différents stades d'évolution et le traitement dépendra du stade.

Stade précoce

Petites lésions sur la surface de la paroi intestinale. Ablation par coloscopie sous anesthésie générale.

Stade avancé

Lésions logées dans la paroi intestinale. Ablation de la tumeur par intervention chirurgicale.

Stade métastatique

Présence de métastases qui se logent sur d'autres organes. Intervention chirurgicale associée à un traitement anticancéreux.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

• QU'EST-CE QU'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

X Une activité physique adaptée n'a pas pour priorité la compétition et/ou la performance.

Le but est de commencer ou de continuer à bouger en fonction de ses capacités et en éprouvant du plaisir.



• QUI PEUT PROPOSER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?



Un Enseignant en Activité Physique Adaptée diplômé d'une Licence STAPS mention APA et santé.

• À QUI S'ADRESSE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Aux personnes avançant dans l'âge.

Aux personnes porteuses d'un handicap.



Aux personnes souffrant d'une maladie chronique.

Aux personnes en difficulté d'insertion sociale.



• LES MISSIONS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE :



Proposer des activités tout public.



Proposer des activités adaptées à chaque situation.



Assurer votre sécurité.



Participer à l'éducation, la prévention et/ou l'insertion sociale.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER COLORECTAL

Diminution des risques de récives.

Réduction de la fatigabilité.

Amélioration des capacités d'endurance.

Maîtrise du poids.

Amélioration de la qualité de vie.

Augmentation de la qualité et la masse musculaire.

L'activité physique adaptée est une composante à part entière dans votre parcours de soin.





Au cours de votre parcours de soin pour votre cancer colorectal, vos capacités respiratoires et musculaires peuvent être altérées. Pratiquer une activité physique adaptée permet d'**AUGMENTER** l'autonomie, la **qualité de vie**, l'**estime de soi** et de **DIMINUER** les manifestations physiques et psychologiques de la fatigue.

MA PETITE ROUTINE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Réduire le temps de sédentarité quotidien et rompre les périodes de sédentarité.



Pratiquer au moins 30min d'exercice, au moins 5 fois par semaine.



Réaliser au moins 2 séances par semaine de renforcement musculaire.



Réaliser des exercices d'assouplissement, de mobilité articulaire et d'équilibre.



• Quelle activité pratiquer pendant et/ou après mon cancer colorectal ?

*Parce qu'il n'y a pas que Roland-Garros dans le tennis,
Qu'il n'est pas nécessaire d'avoir grandi avec une raquette,
Et qu'on n'a pas besoin de s'appeler Raphaël, Roger, Amélie ou bien Séréna
pour jouer au Tennis...*



VENEZ DÉCOUVRIR LE TENNIS SANTÉ

Le tennis est un sport complet qui contribue au bien-être physique, mental et social. Si le tennis prévient l'apparition de certaines maladies, il est également un véritable outil thérapeutique.

Le tennis santé c'est quoi ?

- Séances collectives
- 8 personnes maximum
- Terrains de taille variable
- Filets de hauteur modulable
- Balles plus lentes
- Raquettes de taille adaptée

QUELQUES CHIFFRES

Diminution du risque de mortalité toutes causes confondues de 47%	400 enseignants formés	Gain de 9.7ans de vie	Diminution du risque de mortalité de 56%
	124 clubs labélisés		

Le tennis santé permet de développer et/ou de maintenir l'endurance, la force musculaire, l'équilibre et la souplesse. Pour cela, l'enseignant respecte 3 principes essentiels du sport santé :



Adaptation - Progression - Plaisir



04 75 75 47 91 - comite.drome-ardeche@fft.fr



RETROUVER NOUS POUR MARS BLEU SUR LES ÉVÈNEMENTS DE LA DRÔME



SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE ET PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

UNE MATINÉE POUR S'INFORMER SUR LES CANCERS
LA SANTÉ AU QUOTIDIEN, LA PRÉVENTION ET LES DÉPISTAGES

Dans le cadre du mois de dépistage du cancer colo rectal Mars Bleu

MERCREDI 1^{ER} MARS
sur le marché de Buis-les-Baronnies



**AGIR POUR SA SANTÉ :
DES STANDS D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES TENUS PAR
DES PROFESSIONNELS ET BÉNÉVOLES**

Dépistage des cancers, possibilité de remise du kit de dépistage, alimentation, activité physique, accès aux droits et soins, accompagnements des malades et familles...

**QUIZ :
UN PANIER GARNI À GAGNER !**

1 question par stand, avec tirage au sort en fin de matinée

PARTICIPATION GRATUITE, VENEZ NOMBREUX !



STANDS
INFORMATIONS
ANIMATIONS

**DÉPISTAGE
DU CANCER
COLO-
RECTAL**

**QUE VOUS SOYEZ SPORTIF
OU NON, VENEZ TESTER LE
VÉLO À JUS !**

JEUDI 30 MARS 2023
MARCHÉ
PLACE HOTEL DE VILLE
SAINT JEAN EN ROYANS

Avec la participation de professionnels du Pôle de santé du Royans et de ses partenaires

CHALLENGE CONNECTÉ MARS BLEU

**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Auvergne-Rhône-Alpes

*C'est le mois national
de prévention et dépistage du cancer
colorectal, venez participer au*

**challenge connecté
Mars Bleu**



13 mars > 04 avril 2023

Ouverture des inscriptions le 27 février

Plus d'infos sur www.depistagecanceraura.fr/mars-bleu

Gratuit et ouvert à tous
Chaque pas compte !



Mettez du bleu dans votre vie !
Réalisez le plus grand nombre de kilomètres à pied,
Seul ou en équipe !

Défi sportif connecté pour le dépistage du cancer colorectal.
Avec le code **CRDC23AURA** sur l'application **liplin**

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



* Auvergne-Rhône-Alpes)

Le Dépistage des Cancers en AuRA* vous propose un défi connecté amusant et sportif ouvert à tous !

Vous avez 3 semaines pour constituer une équipe et remporter le plus de points :

- en réalisant le plus de pas possible.
- en répondant à des défis et à des questionnaires.



Objectifs de ce challenge :

- Pratiquer une activité physique, ce qui permet de diminuer le risque de cancer colorectal.
- Informer sur le dépistage organisé du cancer colorectal.
- Être acteur d'un événement de santé publique.
- Promouvoir le dépistage organisé du cancer colorectal.

**MAINTENANT, C'EST À VOUS !
À VOS MARQUES, PRÊTS, MARCHER !**

