



1/ Le cancer colorectal ne touche que les hommes : **il touche les hommes et les femmes**

Vrai Faux

2/ Le cancer colorectal est le 2ème plus fréquent chez l'homme : **1er cancer de la prostate, 3ème cancer du poumon**

3/ Le dépistage organisé du cancer colorectal est proposé en France aux personnes âgées de 50 à 74 ans : **il existe une association par départemental en France**

4/ Le cancer colorectal est un cancer situé dans la gorge : **il est situé dans le côlon**

5/ Le cancer colorectal est le 2ème cancer chez la femme après le cancer du sein : **1er cancer du sein, 3ème cancer du poumon**

6/ Le cancer colorectal est une maladie contagieuse : **faux**

7/ Le test de dépistage proposé dans le cadre du dépistage organisé est un test à faire chez soi : **Vrai, en 5 minutes seulement**

8/ Ce test de dépistage est à se procurer chez son médecin : **vrai, avec la lettre d'invitation envoyée par l'association en charge du dépistage organisé**

9/ Ce test est à faire tous les 3 ans : **tous les 2 ans**

10/ Mon alimentation peut diminuer mon risque de cancer colorectal : **vrai. Limiter son alimentation de viandes rouges et charcuteries**

11/ L'activité physique augmente le risque de cancer colorectal : **Vrai. l'activité physique inclut tous les mouvements effectués dans la vie professionnelle, quotidienne : jardinage, ménage, marche, vélo, promenade, jeu**

12/ Lorsqu'il est détecté tôt, le cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10 : **VRAI...d'où l'importance de se faire dépister**

Les Mots Mêlés

Liste des mots à retrouvés :

alimentation fruit
ans gratuit
balade légumes
beurre les
cancer prévention
colon sel
dépistage sport
deux test
eau tous
fibres vin

A	L	I	M	E	N	T	A	T	I	O	N
R	E	C	N	A	C	E	F	A	I	O	T
E	S	O	L	U	S	S	E	V	I	N	E
B	A	L	A	D	E	T	T	T	E	G	G
E	D	O	S	T	L	D	N	E	A	D	R
U	E	N	E	P	I	E	S	T	T	F	A
R	U	A	G	E	V	D	S	I	S	I	T
R	X	U	L	E	S	I	C	U	A	B	U
E	N	C	R	S	P	E	O	R	R	R	I
C	O	P	L	E	O	T	R	F	E	E	T
C	T	A	D	L	E	G	U	M	E	S	L

Les 41 lettres : **FAITES LE TEST DE DEPISTAGE DU CANCER COLORECTAL**

Le Saviez-vous? 40% des cancers peuvent être évités

FACTEURS AUGMENTANT LE RISQUE DE CANCER

- Boissons alcoolisées
- Viandes rouges et charcuteries
- Sel et aliments salés
- Compléments alimentaires à base de bêta-carotène
- Surpoids et obésité

CONSEILS DE PRÉVENTION

- Réduire la consommation de boissons alcoolisées
- Avoir une alimentation équilibrée et variée
- Pratiquer une activité physique régulière et limiter la sédentarité
- Maintenir un « poids santé »
- Privilégier l'allaitement

FACTEURS RÉDUISANT LE RISQUE DE CANCER

- Fruits et légumes
- Fibres alimentaires
- Produits laitiers
- Activité physique
- Allaitement

Aucun facteur protecteur ne saurait annuler l'effet d'un facteur de risque. Favoriser la première catégorie et réduire ou limiter la seconde sont tous deux essentiels pour la prévention du cancer.

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
Pour intégrer au moins **30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à votre quotidien**, privilégiez la marche dès que c'est possible, prenez davantage les escaliers, descendez un arrêt plus tôt du bus, accordez-vous un moment de gymnastique, jardinez, jouez au ballon avec vos enfants...
Plus de conseils pratiques sur mangerbouger.fr.

MANGEZ DES FRUITS ET DES LÉGUMES
Manger 5 fruits et légumes chaque jour n'est pas si difficile ! Privilégiez les fruits et légumes frais de saison, souvent moins chers, mais vous pouvez consommer toute l'année, avec le même bénéfice santé, des conserves et des surgelés.

PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS RICHES EN FIBRES
Il est très facile de puiser des fibres dans son alimentation quotidienne. Outre les fruits et les légumes, on en trouve en grandes quantités dans les aliments complets (pain, pâtes et riz notamment).

PENSEZ AUX PRODUITS LAITIERS
Pour consommer chaque jour **les 3 produits laitiers recommandés**, jouez la diversité et alternez yaourt, lait, fromage blanc et fromages.

Pour répondre à toutes vos questions sur la nutrition au quotidien, rendez-vous sur mangerbouger.fr.

LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL
La consommation d'alcool est un facteur de risque démontré de cancer. Pour obtenir tous les conseils sur votre consommation d'alcool, rendez-vous sur alcohol-info-service.fr ou au 0 980 980 930.

SURVEILLEZ VOTRE POIDS
Surveillez votre poids en vous pesant régulièrement (une fois par mois). Pour les sujets présentant un surpoids (IMC>25 kg/m²), une obésité (IMC>30 kg/m²) ou un gain de poids rapide et important à l'âge adulte, un accompagnement et éventuellement une prise en charge sont à envisager.

RÉDUISEZ LES VIANDES ROUGES ET LES CHARCUTERIES
Pour vous aider à **limiter votre consommation de viandes rouges à moins de 500 g par semaine**, rappelez-vous qu'un steak moyen pèse généralement entre 100 et 150 g et pensez à varier vos apports en protéines en ayant recours aux œufs, aux volailles et aux poissons notamment.

N'AJOUTEZ PAS DE SEL !
Pour un adulte, il est recommandé de **ne pas consommer plus de 6 g de sel par jour**. Ayez la main légère lors de la préparation des repas et aussi à table.