

RETOUR SUR LE COLON TOUR 2024

POUR UNE PREVENTION, INFORMATION ET SENSIBILISATION

Initié par la société française d'endoscopie digestive (SFED) en 2012, puis repris par la Ligue contre le cancer, le "Côlon Tour" est une opération de prévention, d'information et de sensibilisation au dépistage organisé du cancer colorectal. L'élément phare de cette opération est la structure gonflable d'un côlon géant permettant au public de voyager, tout en étant guidé, à l'intérieur d'un côlon géant et de comprendre comment évoluent les différentes lésions.



*Colon tour 29 novembre 2024
Salle de l'aire - 34110 FRONTIGNAN*

En 2024, un grand nombre de départements se sont mobilisés et ont organisé une journée dédiée à la prévention des cancers et à la promotion de la santé.



*Sabrina Bitoun
David Jardon
Charlène Innocenti*

A Frontignan, cette journée s'est déroulée le vendredi 29 novembre en présence de David Jardon (conseiller municipal délégué à la santé publique), de Sabrina Bitoun (chargée de mission santé publique, CCAS Frontignan), des élus ainsi que de nombreux professionnels de la santé. C'est avec plaisir et dévouement que Cinnosante a participé à cette journée !

A cette occasion, ont été proposés des stands de prévention, des ateliers sportifs, des ateliers pratiques et des conférences.

Le docteur Franck Bousquet, gynécologue obstétricien à Sète, a animé plusieurs mini-conférences sur la prévention, le dépistage des cancers féminins et la sensibilisation au HPV (Human Papilloma Virus).

Samuel Honrubia, diététicien fonctionnel et ancien handballeur professionnel, a animé tout au long de cette journée des mini-conférences sur les facteurs nutritionnels et les risques de cancers.



*Charlène Innocenti
Franck Bousquet*



*Charlène Innocenti
Samuel Honrubia*

Cinnosante a participé à cette journée en animant des ateliers pratiques et ludiques sur le décryptage des étiquettes alimentaires. Des livrets sur la nutrition, les sucres cachés, les additifs alimentaires ont également été mis à disposition du public.



*Atelier pratique :
Constitution d'une
assiette santé et
décryptage d'étiquettes
alimentaires*



Bien qu'il n'existe aucun aliment qui puisse prévenir ou guérir le cancer, de nombreuses études ont mis en évidence l'influence des facteurs nutritionnels sur le risque de développer un cancer, même s'il reste des incertitudes sur le rôle exact de certains d'entre eux.

Une alimentation déséquilibrée serait à l'origine de 19 000 nouveaux cas de cancers par an. A contrario, une alimentation équilibrée et diversifiée, privilégiant les aliments d'origine végétale riches en fibres (les fruits, les légumes, les légumes secs et les céréales complètes) peut réduire le risque de développer un cancer.

L'alimentation fait partie des comportements sur lesquels on peut agir pour accroître la prévention des cancers. Une activité physique régulière est également nécessaire pour prévenir ces risques.

Il est fondamental d'apprendre à connaître et de savoir identifier les facteurs de risques. Se familiariser avec les différentes méthodes de dépistage, développer les bons réflexes pour réduire les risques liés aux mauvaises habitudes est tout aussi important.

N'hésitez pas à vous informer, à participer aux journées de sensibilisation et restez connectés !