



Maison Associative de la Santé
LA ROCHELLE

SANTÉ VOUS BIEN !

MARS 2021

Spécial Mars Bleu

Vous vous posez certainement des questions ou vous souhaitez que tel ou tel sujet puisse être abordé. Sans vouloir devenir journaliste, peut-être pourrions nous répondre à vos attentes.

Cependant, n'oubliez pas que ce journal vous appartient et que vos informations, vos articles sont également les bienvenus.

Date du prochain bouclage le mardi 23 mars.

Tous à vos plus belles plumes !

SOMMAIRE

Édito	p1
Vie de la MAS	p1
DOCCR.....	p1
Mars Bleu	p2 et 3
Journées spécifiques	p4
Trucs et Astuces	p4
Coordonnées	p4

Edito

La Maison Associative de la Santé, en ces temps difficiles, vous accueille par téléphone les lundis et mardis de 9h30 à 13h et le jeudi de 9h30 à 17h.

En dehors de ces horaires merci de bien vouloir utiliser le courriel :maisonassociativedelasante17@gmail.com.

Un nouveau chapitre « Trucs et Astuces » voit le jour. n'hésitez pas à partager vos systèmes D qui peuvent concerner le bien-être de nos lecteurs.

En espérant vous retrouver au plus vite.

Agenda de la Maison Associative de la Santé

MAS'Café et permanences extérieures :

Les directives gouvernementales ne nous permettent toujours pas de vous accueillir ou d'aller à votre rencontre, ce que nous regrettons fortement.

En espérant vous revoir malgré tout nombreux et très vite

Ateliers prévention bien être :

- ⇒ 5 mars, le sommeil
- ⇒ 12 mars, le diabète
- ⇒ 19 mars, équilibre alimentaire
- ⇒ 26 mars, savoir dire non

Atelier nutrition et sport:

- ⇒ 11 mars, déchiffrage des étiquettes et zumba adaptée

Renseignements et inscriptions sur maisonassociativedelasante17@gmail.com



Dépistage Organisé du Cancer ColoRectal

Un groupe thématique sur le **Dépistage Organisé du Cancer ColoRectal (DOCCR)** se réunira en visioconférence le **mardi 30 mars à 19h**. Sont invités à y participer, outre les membres du Comité Territorial, les professionnels de santé impliqués dans ce dépistage organisé, des acteurs du champ de la prévention et des usagers.

Si vous avez déjà effectué un dépistage dans le cadre du DOCCR, nous vous invitons à participer à cette réunion qui aura pour objectifs de nourrir le diagnostic territorial avec l'identification des forces et faiblesses de notre territoire, des freins et des leviers identifiés pour l'accès au dépistage organisé du cancer colorectal, des enjeux qui vous semblent prioritaires.

Inscrivez-vous au c.vila@depistagecancer-na.fr

A SAINTES, le 22 février 2021

MARS BLEU : la Nouvelle-Aquitaine se mobilise pour promouvoir le dépistage organisé du cancer colorectal

Le Président de la République a dévoilé début février la stratégie décennale de lutte contre les cancers 2021-2030. Ambitieuse, cette stratégie vise à réduire significativement le poids que font peser les cancers sur la santé et la vie des Français. **Elle a été l'occasion de rappeler que nous disposons, à portée de main, d'armes efficaces pour lutter contre les cancers : la Prévention et les Dépistages.**

« Qu'attendons-nous pour réaliser un test simple et rapide qui peut nous sauver la vie ? »

Dans le cadre de **Mars Bleu**, mois de lutte contre le cancer colorectal, en Nouvelle-Aquitaine, **l'ensemble des partenaires du Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers de Nouvelle-Aquitaine (CRCDC-NA) appellent chacun, grand public et professionnels de santé, à se mobiliser pour promouvoir ce dépistage** fiable et performant qui peut sauver des vies. Mars Bleu est ainsi l'occasion de rappeler la dangerosité du cancer colorectal et l'opportunité qu'offre le dépistage d'améliorer les chances de guérison et de diminuer la lourdeur des traitements.

Alors, si vous avez entre 50 et 74 ans, demandez le test à votre médecin !

« Le cancer colorectal est le 3^{ème} cancer le plus fréquent et reste le 2^{ème} cancer le plus meurtrier aujourd'hui en France, avec près de 43 000 nouveaux cas diagnostiqués et 17 000 décès par an. Ce dépistage est encore trop peu réalisé en France et dans notre région : la participation en 2019 n'est que de 30,5% en France, de 31,4% en Nouvelle-Aquitaine avec des écarts de participation selon les départements et a pâti en 2020 du confinement. Pourtant, lorsqu'il est détecté tôt, il se guérit dans 9 cas sur 10. La prévention et le dépistage sont actuellement les armes les plus efficaces contre les cancers les plus répandus ! alors, pourquoi attendre ! » comme le souligne Benjamin GANDOUET, Directeur Général du CRCDC-NA.

Le cancer colorectal (ou cancer du gros intestin) touche 4 hommes sur 100 et 3 femmes sur 100, le plus souvent après l'âge de 50 ans. Ce cancer évolue souvent, dans un premier temps, sans symptôme. De ce fait, il est parfois diagnostiqué tardivement et nécessite alors des traitements lourds. Ce n'est toutefois pas une fatalité car **un dépistage efficace existe.**

Denis SMITH, Président du CRCDC-NA, rappelle ainsi que « *L'objectif est d'atteindre une participation de 65% de la population pour réduire de manière significative l'incidence du cancer colorectal (par détection des polypes avant qu'ils ne dégénèrent en cancer) et sa mortalité (grâce à la détection des cancers à un stade précoce). L'enjeu est donc de taille. Le dépistage régulier du cancer colorectal permettrait en effet d'éviter plus de 6 500 décès par an (avec un taux de couverture à 65%)* ».

Le cancer colorectal se développe en effet lentement le plus souvent à partir de petites lésions dénommées polypes. La plupart des gros polypes ou des cancers saignent de façon intermittente dans le côlon ou le rectum. Le sang émis par ces lésions se retrouve dans les selles sous forme de traces généralement invisibles à l'œil nu mais qui peuvent être détectées par un test de dépistage. Ce test permet ainsi d'identifier des cancers à un stade précoce de leur développement, voire de détecter et de traiter des polypes avant qu'ils n'évoluent vers un cancer.

Le Docteur Anne FEYLER, médecin coordonnateur du site de Charente-Maritime du CRCDC-NA, rappelle que « le dépistage organisé s'adresse aux femmes et aux hommes de 50 à 74 ans ne présentant pas de symptômes ni de facteurs de risque (NB : une coloscopie est recommandée pour les personnes symptomatiques ou présentant des antécédents).

Le test de dépistage proposé est un test immunologique de recherche de sang dans les selles. C'est un **test simple, rapide et efficace, à faire chez soi, tous les 2 ans**. Il s'agit d'un prélèvement de selles à renvoyer par la Poste grâce à une enveloppe retour. L'analyse est effectuée par un laboratoire unique qui reçoit l'ensemble des tests. Si le test est positif (4% des cas), cela ne signifie pas forcément qu'un cancer est présent mais que du sang a été détecté dans les selles. Pour identifier l'origine du saignement, une coloscopie sera réalisée en complément par un gastroentérologue.

Le test de dépistage, **pris en charge à 100 %** par l'Assurance Maladie sans avance de frais, peut être remis par le médecin traitant, les gastroentérologues, les gynécologues et les médecins des centres d'examen de santé.

C'est grâce à la mobilisation de tous, professionnels de santé, acteurs sociaux, institutionnels et usagers que ce combat pour la vie pourra se gagner ! Ils s'unissent tous pour sonner la mobilisation autour de cet enjeu de santé publique :

Emilie BERGER et Sylvie GUILLEMAIN, infirmières ASALEE en Charente-Maritime, témoignent : « l'éducation thérapeutique et la prévention auprès des patients atteints de maladies chroniques est notre cœur de métier. Notre travail de collaboration avec les médecins généralistes nous permet d'avancer pour que ce dépistage devienne un bon réflexe. Il reste un travail considérable à mener auprès du grand public : parlons-en ! »

Pour le Docteur BOUZOUAID, médecin gastroentérologue au Centre Hospitalier de Jonzac, « la participation en Charente-Maritime reste vraiment trop faible (27,5% pour la période de 2019-2020), ce qui est regrettable puisque le dépistage est un geste anodin qui peut sauver la vie ! »

Pour le comité départemental de la Ligue contre le cancer de Charente-Maritime et son président, le professeur Jean-Marie PIOT, lors de Mars bleu, il est essentiel de briser les tabous et libérer la parole sur le cancer colorectal. Le dépistage du cancer colorectal, à partir de 50 ans, c'est tous les 2 ans pour toutes et tous, il s'agit d'un test simple, rapide et efficace à faire chez soi. Détecté à temps, un cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10.

Savoir, c'est pouvoir agir et soigner ! Mobilisons-nous tous contre le cancer colorectal.

En savoir plus sur : <https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Se-faire-depister/Depistage-du-cancer-colorectal>



**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Nouvelle-Aquitaine

Contact :

Dr Anne FEYLER – 06 73 09 23 85
Médecin Coordinateur Territorial
a.feyler@depistagecancer-na.fr

Camille VILA – 06 72 24 43 25
Chargée de Santé publique
c.vila@depistagecancer-na.fr

Le CRCDC-NA est financé par :



Journées spécifiques de Mars

4-Journée Mondiale contre le cancer

6-Journée Mondiale contre les mutilations génitales

7-Journée Mondiale sans téléphone mobile

9-Journée Internationale contre l'épilepsie

11-Journée Mondiale des Malades

15-Journée Internationale du cancer de l'enfant

27-Journée Mondiale de l'Anosmie

28-Journée Mondiale sans Facebook

Quelques trucs et astuces concernant nos chers animaux ... ou pas !



n'avez pas de bas en nylon, utilisez une éponge synthétique humide plutôt qu'une brosse

Pelage : Un peu de beurre cru dans la pâtée de votre chat aura le meilleur effet sur son pelage. Quant au chien, un peu de persil haché ou un jaune d'œuf, intégré à sa pâtée, contribueront à lui donner un poil brillant. Nos chats et nos chiens perdent facilement leurs poils mais c'est fou de voir

combien ils tiennent sur nos vêtements. Pour parvenir à les en faire partir, glissez une brosse dans un bas en nylon et vous serez étonné du résultat. Si vous



Propreté : Les chats adorent l'eau de Javel, d'où la conclusion : n'hésitez pas à nettoyer son bac à litière avec. Ainsi il y fera ses besoins, contrairement au gel javellisé qui le repousse.



Les indésirables comme les moustiques, une grosse orange piquetée de clous de girofle si vous n'aimez pas l'odeur de citronnelle, suffira à les faire partir. Quant aux insectes volants, ils fuiront votre intérieur si vous vaporisez quelques nuages de votre laque à cheveux. Pour les pucerons, ayez un remède insolite mais efficace : les orties. Avec toutes les précautions d'usage jetez une poignée d'orties dans de l'eau. Laissez reposer environ une semaine et arrosez ensuite avec la décoction obtenue. Les fourmis, elles fuiront si vous dessinez des traînées de sel dans leur passage favori.

Maison Associative de la Santé

74, avenue de Bourgogne — 17 000 La Rochelle

☎ : 05.46.27.09.63 ✉ : maisonassociativedelasante17@gmail.com

www.maisondelasante17.fr Facebook : [mas.la.rochelle](https://www.facebook.com/mas.la.rochelle)