

# La santé en chiffres

307

[Mars 2017]

**C'est le nombre de nouveaux cas de cancer colorectal qu'on s'attend à diagnostiquer au cours de l'année au Saguenay–Lac-Saint-Jean.**

Mars est le mois de la sensibilisation au cancer colorectal, une occasion de rappeler l'importance de poursuivre les efforts consacrés à lutter contre cette grave maladie.

Le cancer colorectal est la deuxième cause de décès par cancer chez les hommes et la troisième cause de décès par cancer chez les femmes de la région. Cela dit, on connaît bien les principaux facteurs pouvant largement prévenir le développement de ce type de cancer :

- une alimentation riche en fruits, légumes et fibres dont des produits céréaliers à grains entiers;
- une consommation limitée de viande rouge, de charcuteries (bacon, saucisse, jambon, etc.) et d'alcool;
- la pratique quotidienne d'au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée;
- le maintien d'un poids santé et le non-usage du tabac.

Rassemblons-nous et impliquons-nous partout dans la région pour que ce soit facile pour chacun de nous d'adopter et de maintenir ces comportements santé dans tous les milieux de vie que nous fréquentons (garderies, écoles, milieux de travail et municipal). Car la santé commence bien avant la maladie, là où l'on naît, grandit, apprend, s'amuse, travaille et vieillit!

Pour en savoir davantage sur le cancer dans notre région, rendez-vous dans la section Documentation du site Internet du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean :

<http://santesaglac.com/documentation/category/9-cancer>

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Saguenay–  
Lac-Saint-Jean

Québec 