

# mars bleu - Défi Connecté Mars Bleu 2025

Le mois de mars est dédié à la prévention et au dépistage du cancer colorectal. En France, ce cancer touche chaque année plus de 47 000 personnes. Lorsqu'il est détecté tôt, il se guérit dans 9 cas sur 10 !



Le dépistage organisé du cancer colorectal est proposé à toutes les femmes et hommes de 50 à 74 ans, sans symptômes ni facteurs de risque. Le test est simple, rapide, indolore et peut être réalisé chez soi en toute confidentialité.

Dans le cadre de Mars Bleu 2025, le CRCDC-IDF et plusieurs CRCDC régionaux lancent un Défi Connecté : un challenge fun et gratuit sur l'application Kiplin, visant à réaliser le maximum de pas, seul ou en équipe, pour encourager l'activité physique et sensibiliser au dépistage du cancer colorectal.

## Pourquoi y participer ?

- Prendre soin de votre santé : L'activité physique est un facteur de protection contre les cancers, notamment le cancer colorectal.
- Se mobiliser pour le dépistage du cancer colorectal.
- Encourager une activité physique régulière tout en diffusant des messages de prévention.

## Pour qui ?

Le défi est accessible à tous, du 12 mars au 2 avril, peu importe l'âge ou la condition physique. Les personnes en situation de handicap peuvent également participer. Les patients handicapés moteurs peuvent suivre leur nombre de pas quotidien, et les aidants peuvent compter pour les patients handicapés mentaux.

Rejoignez-nous dans ce défi solidaire pour **Mars Bleu 2025** et mobilisez-vous pour la cause du cancer colorectal !

Nous vous accompagnerons tout au long de l'événement et vous fournirons des outils pour vous aider à mobiliser votre entourage !