

Association canadienne
du cancer colorectal

Infolettre L'ACCC



Dans ce numéro

[Recette des fêtes](#)

[Bouger pour la forme](#)

[Mars le mois de la
sensibilisation](#)

[Gala annuel de mode](#)

[La tournée du Côlon
géant](#)

[Sensibilisation et
défense action](#)

[Activités de
financement](#)

**Pour une cuisine
festive et santé**

Numéro: Numéro des Fêtes

décembre 2011



*Prolongez l'esprit des fêtes,
faites un don dès aujourd'hui!*

Ensemble, nous pouvons faire une différence
[Cliquez ici pour faire un don](#)

L'automne déjà derrière nous laisse place à la saison froide et malgré les jours sombres de l'hiver, la fraîcheur et la luminosité du temps nous donne envie d'être heureux. C'est le temps de retrouver les êtres qui nous sont chers et de profiter des célébrations de la période des fêtes en posant un regard sur l'année qui s'achève. C'est également le temps de renouveler ces bonnes résolutions un peu oubliées avec l'émoi du



MUFFINS AUX CANNEBERGES

Ingrédients :

1 1/2 tasse de farine
tout usage
2/4 tasse de sucre
2 c. à thé de poudre à
pâte
1 c. à thé de
bicarbonate de soude
1/8 c. à thé de sel
2/3 de tasse de yogourt
nature sans gras
2/3 tasse de lait
écrémé (ou de soya)
1 tasse de
canneberges fraîches
(congelé ou non)
1/2 c. à thé de zeste de
citron
1 c. à thé de gingembre
en poudre
1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de muscade
1 c. à thé de vanille
1 c. à table de vinaigre
blanc

#

Mélanger les
ingrédients secs et les
ingrédients humides
dans des bols séparés.
Ajouter les ingrédients
humides aux
ingrédients secs puis
les canneberges.

Cuire à 400 degrés F
20-25 minutes ou
jusqu'à ce que les
muffins soient cuits.

**Bouger pour la
forme!**

printemps et qui refond surface à l'approche de la nouvelle année.

L'ACCC est fière d'encourager et de travailler à promouvoir l'adoption de bonnes pratiques de prévention à son auditoire tant canadien que mondial. Nous savons que de simples gestes comme réduire sa consommation d'alcool, cesser de fumer, manger mieux et adopter un mode de vie actif réduisent le risque de développer un cancer colorectal.

Nous vous encourageons à visiter régulièrement notre [blogue](#), [Facebook](#) et [Twitter](#) pour y découvrir de nouvelles recettes santé (voyez l'exemple dans la colonne de gauche) et une vaste gamme d'exercices et d'idées d'activités pour tous les âges et tous les niveaux. Parce qu'il n'est jamais trop tard pour commencer!

Une soirée sophistiquée et amusante - Gala annuel de mode :

Plus de 420 invités de renom ont foulé le sol du Windsor le 15 novembre dernier au gala annuel de mode de l'ACCC qui s'est avéré un franc succès, permettant de récolter plus de 150 000 \$.

L'évènement a été fidèle à son titre, alors qu'élégance et plaisir étaient au rendez-vous. Les invités, tirés à quatre épingles, ont pris connaissance des luxueux articles de l'encan silencieux et dégusté quelques canapés pendant le cocktail-dînatoire, tout en étant choyés par la musique du trio jazz Moondance.

Le défilé de mode à l'européenne a présenté 33 créations Lundström en première ligne québécoise. Le directeur artistique Hans Koechling, a su résumer d'une main de maître la collection afin de bien représenter la marque de couture classique Lundström. La collection comprenait des gants, des chapeaux, des costumes parfaitement adaptés ainsi que des robes somptueuses, desquelles émanait une élégance intemporelle.



La tournée du Côlon géant

Suivre le rythme

La saison automnale du Côlon géant (CG) n'a pas été de tout repos avec ses nombreuses visites qui ont attiré des milliers de nouveaux visiteurs. Notre outil d'éducation le plus interactif a poursuivi sa route en permettant de conscientiser les visiteurs sur les différentes pathologies du côlon, et d'encourager la prévention primaire et le dépistage.



Merci à tous nos merveilleux bénévoles et partenaires des communautés de Winnipeg, Manitoulin Island, Ottawa, Oshawa, Toronto, Edmonton et Vancouver qui nous ont permis de réaliser ces visites.

ZUMBA!



**Laissez tomber
l'entraînement...
Entrez dans la
danse!**

À quoi ressemble un cours de Zumba? C'est l'atmosphère d'une classe de danse délirante et remplie de musique latine et internationale. Vous oublierez l'entraînement grâce à des mouvements simples comme le cha-cha-cha, la salsa, le reggaeton, la rumba, etc. Nul besoin de connaître les pas de base, il suffit de vous joindre à la fête!

Amusant et efficace, le Zumba utilise une combinaison d'intervalles suivant des rythmes lents et rapides pour un entraînement aérobique tout en sueur. Faisant d'une pierre deux coups vous raffermissez aussi vos jambes, vos abdominaux, vos fessiers et vos bras.

L'entraînement consiste à observer et imiter! Les mouvements sont répétitifs et simples ce qui vous permet de suivre facilement. Les chorégraphies sont

Notre visite à Winnipeg en septembre avait lieu au même moment qu'une autre course annuelle Kick Butt réussie. Nos félicitations à toute l'équipe Kick Butt! Lors de son passage à Manitoulin Island, le CG faisait partie du premier symposium sur la prévention du cancer chez les premières nations pour le Nord de l'Ontario.

Notre président, Barry Stein, était le conférencier d'honneur à la première réunion Toronto Cancer 2011, qui portait sur l'atteinte des besoins de la gestion des soins de santé à Toronto, où le CG a été choyé par la présence du Dr Sandy Buckman des Programmes de soins primaires de l'Action cancer Ontario.



Sensibilisation et défense-action

Réunion à propos de la CHIP - 14 octobre

La première rencontre du tout nouveau groupe canadien de collaborateurs, fondée par l'ACCC, à propos de la CHIP (CHiCG) a eu lieu à Montréal afin de discuter de la chimiothérapie hyperthermique intra-péritonéale (CHIP). Cette procédure chirurgicale consiste à la suppression de la maladie métastatique du péritoine, suivi d'un trempage des organes de la cavité abdominale dans une infusion chaude de chimiothérapie. Les plus influents chirurgiens en oncologie dans le domaine au pays, travaillent sans relâche afin de produire un document de consensus qui sera bientôt publié dans un journal médical de premier plan et qui sera utilisé afin de sensibiliser et d'éduquer à la CHIP, ainsi qu'à en faire le plaidoyer au niveau national. Les membres du CHiCG se sont engagés à étendre leurs efforts afin que les patients du cancer colorectal diagnostiqués avec des métastases du péritoine puissent recevoir les meilleurs soins possible.

généralement les mêmes d'une semaine à l'autre!

Comme mentionné sur le site internet de Zumba, cet entraînement est une combinaison énergique de musique entraînante et de mouvements qui permettent aux participants d'évacuer leurs soucis en dansant.

Le Zumba s'accorde avec le principe qu'un entraînement doit être **AMUSANT ET FACILE À FAIRE** afin de permettre aux participants de rester suffisamment motivés pour poursuivre leur programme et en récolter les bénéfices à long terme. Le Zumba est aussi bon pour le corps que pour l'esprit. C'est un entraînement qui rend joyeux!

MARS LE MOIS DE LA SENSIBILISATION



En 2006, l'ACCC a fait pression avec succès afin que le mois de mars devienne **Le mois national de la sensibilisation au cancer colorectal**



Photo de groupe à la réunion à propos de la CHIP

Rencontre sur le registre du cancer colorectal héréditaire - 28 octobre

L'ACCC a tenu une importante conférence sur l'établissement de registres du cancer colorectal héréditaire à travers le Canada ce qui nous aidera à fournir du soutien et d'importantes informations aux personnes touchées par le cancer colorectal héréditaire, aux membres de leurs familles qui pourraient être à risque et aux médecins qui veillent à la supervision des soins des personnes touchées. À travers une approche multidisciplinaire, les plus importants experts scientifiques à travers le pays ont eu l'opportunité de se réunir autour d'un dialogue sur les enjeux entourant la gestion des syndrômes héréditaires. Les résultats de cette réunion seront publiés et serviront à la sensibilisation, à l'éducation et la défense-action, ainsi qu'à ouvrir la voie à l'établissement de registres à travers le pays en temps opportun.

#

Séance d'informations aux patients à Edmonton - 4 novembre

L'Association canadienne du cancer colorectal (ACCC) a organisé une séance d'informations aux patients le 4 novembre 2011 à Edmonton, Alberta. Trois experts éminents dans les traitements du cancer colorectal ont donné une présentation à propos de la chirurgie colorectale médicale et sur la radio-oncologie aux patients et aux personnes soignantes au Cross Cancer Institute. Les experts ont souligné la norme en matière de soins dans le traitement médical des cancers colorectaux avancés, mettant de l'avant l'intégration de la médecine personnalisée et les traitements de biothérapies du cancer colorectal métastatique, à travers l'utilisation d'agents tels que avastin et erbitux, qui ont démontré une amélioration des résultats des patients. La séance a été un réel succès et nous remercions sincèrement les experts qui ont donné une présentation à la fois réfléchie et instructive.

En simultanée, le CG a attiré des milliers de visiteurs au West Edmonton Mall.

s'assurant ainsi d'une période de sensibilisation officielle au Canada.

Plusieurs actions comme des séances d'informations aux patients, des campagnes de sensibilisation et de prévention auront lieu partout au pays pour rappeler à tous que le cancer colorectal est évitable, traitable et guérissable!

Notre calendrier complet des événements sera publié sur notre site internet dans la rubrique Nouvelle Année. Vous y trouverez entre autres :

Faites voir vos fesses par ici!

L'équipe de hockey les Marlies de Toronto donnera 5 \$ à l'ACCC par billet vendu lors de leur match du 25 mars contre les Stars du Texas.

Le Rico Coliseum, le chez-soi des Marlies, accueillera également le Côlon géant avant le match donnant ainsi aux spectateurs la possibilité de faire une visite éducative.

Évènements à venir

Optimize Live 2012
21-22 janvier
Halifax, N-É

Activités de financement

Une soirée à se remémorer : Le temps d'une vie, à la mémoire d'Adam K. Beldycki.

Le 1^{er} décembre, Robert Kovacic organisait un événement pour amasser des dons et célébrer la vie de son très cher ami et talentueux photographe, Adam K. Beldycki qui a tristement succombé au cancer colorectal.

Le titre de l'évènement « Une soirée en l'honneur et à la célébration de la mémoire d'Adam K. Beldycki » a eu lieu à la galerie Charlie's Gallery à Toronto où était exposé le travail photographique d'Adam ainsi qu'une enchère silencieuse qui ont permis d'amasser près de 2800 \$ pour l'ACCC.



Courir ou marcher pour la cause

L'Année 2011 aura encore une fois été marquée par la participation de l'ACCC et de l'équipe officielle "Faitesvoirvosfesses" aux marathons de Mississauga et Scotia Bank Toronto Waterfront.

Nos marcheurs et coureurs dévoués ont participé avec beaucoup d'enthousiasme afin d'amasser des dons pour une bonne cause et à la fois conscientiser la population au cancer colorectal en exhibant le fameux chandail de l'ACCC avec la photocopie en noir et blanc d'une paire de fesses. Merci à tous les participants, c'est avec impatience que nous souhaitons renouveler l'expérience l'année prochaine!



Marathon Scotia Bank de Toronto - 16 oct, 2011

Un patient bien soutenu...est un patient qui gère mieux la maladie

**Salon Santé Equilibre
et Forme**
28-29 janvier
Québec, Qc.

**20th Annual Wellness
Show**
17-19 février
Vancouver, C.-B.

**Red Lake-GoldCorp
Campbell Rec Ctr.**
12-13 mars
Red Lake, Ont.

Alderville First Nation
20 mars
Sioux Lookout,
Ont.

**Le salon national de
la femme**
23-25 mars
Montréal, Qc.

Groupes de soutien aux patients

L'ACCC possède plusieurs groupes de réseautage et groupes de soutien à travers le Canada. Informations et soutien sont offerts aux patients et à leurs familles à travers ces groupes.

**Courage, espoir et
détermination sont
indispensables.**

Agir est essentiel!

Le soutien est la clé!

Pour en savoir davantage sur l'Association canadienne du cancer colorectal et comment vous impliquer dans notre programme de mentorat en cancer, s.v.p. consultez notre site internet www.colorectal-cancer.ca ou contactez-nous au : Info@colorectal-cancer.ca ou 1 877 50 COLON (26566)

