

News #10 - Octobre 2023

Bienvenue sur ma newsletter d'Octobre.

Des conseils, des idées, des aventures, ... en gros des sujets que je trouve pertinents et intéressants.

Ce mois-ci je vous écris sur la **prévention**.

Le mois d'octobre est **Octobre Rose**. C'est une campagne annuelle pour sensibiliser les femmes au dépistage du sein.

Le mois de novembre est **November**. C'est le réseau Unicancer qui se mobilise contre le cancer de la prostate et du testicule.



La prévention permet de diagnostiquer les cancers **le plus tôt possible** car elle permet d'améliorer nos chances personnelles à vaincre cette maladie.

Dépistages organisés

- Sein = entre 50 et 74 tous les 2 ans
- Col de l'utérus = entre 25 à 65 ans tous les 3 ans
- Colo-rectal = entre 50 à 74 ans tous les 2 ans

Si antécédents directs, dépistage à partir de 40 ans !!

Surveillance et Recommandation

- Peau = tous les 5 ans
- Bilan sanguin = tous les 5 ans
- Bilan ophtalmo = à partir de 40 ans tous les 2 ans
- Bilan ostéo = au moins tous les 6 mois

- Test à l'effort = à partir de 35 ans chez l'homme et 40 ans chez la femme, (chez les sportifs ou si ATCD)
- Fond d'œil = en urgence, chez les diabétiques
- Dents = tous les ans

Si tout changement survient, consultez !!

***La prévention sauve des vies !
Nous sommes tous concernés, plus ou moins de
loin ou de près.***

Au quotidien

- Respirer
- Bouger
- Faites du sport
- Manger équilibré
- Ne pas fumer
- Limiter la consommation d'alcool
- Se protéger contre le soleil
- ... etc ...

Pensez à courir pour votre santé mais aussi pour les autres !!

Comme la Parisienne , la Course des lumières , Odyssea ... etc ...



La Parisienne



Odyssea



La Parisienne

Tout est une question d'équilibre 😊

Si vous avez besoin de conseils personnalisés sur la prévention, l'alimentation, le sport ... n'hésitez pas à venir à mon cabinet.

Prendre rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](tel:0146036535) - [06 09 46 38 28](tel:0609463828) - diane@osteods.com

www.osteods.com



Cet email vous a été envoyé.

Vous avez reçu ce courrier car vous êtes déjà venu(e) à mon cabinet.

Pour vous désabonner c'est ici :

[Se désabonner](#)