



Greetings!

Happy first week of fall! We hope you enjoyed our first COVID-19 newsletter last month. This month we will cover a warm and cozy fall recipe, new research on COVID-19 and cancer survivors, and an exciting update from CCC! If you have any topic recommendations for future COVID-19 Newsletters, please send them to Elle at elled@colorectalcancercanada.com.

COVID-19 and Cancer Survivors

New research presented at the American Association for Cancer Research (AACR) suggests that cancer survivors might be more vulnerable to COVID-19 infection compared to other adults, despite practicing more preventative behaviours. This study noted that 44% of cancer survivors said they cancelled doctors' appointments and limited their possible exposure to COVID-19, however, their risk remained higher for an unknown reason. Additionally, we know that some cancer treatments, including chemotherapy, can cause patients currently undergoing treatment to also be at a higher risk. Despite more relaxed guidelines, it is extremely important for cancer patients and survivors to understand and minimize their risk whenever possible. To read more about COVID-19 and colorectal cancer, along with other Research & Practice updates, please see our monthly update [here](#).

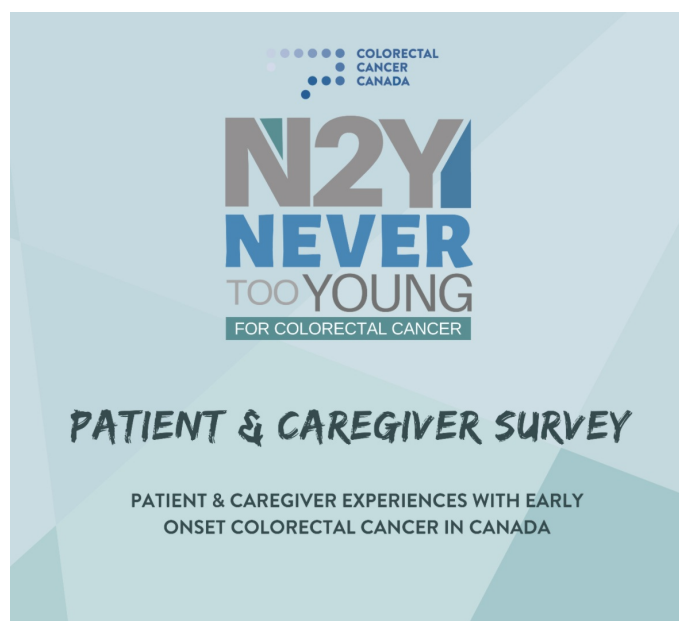
Fall Comfort Food (that also fights cancer!)

As the weather begins to cool and the



leaves change colour, there is nothing more comforting than warm Shepherd's Pie. Even better, how about a Shepherd's Pie recipe that is made from cancer fighting ingredients? We have just that! This recipe contains lentils (to reduce red meat consumption) which are jam packed with fiber, antioxidants, iron and folic acid, which all help to reduce the risk of developing cancer. Another cancer fighting ingredient included in this recipe is cauliflower. Thousands of studies show that eating cruciferous vegetables (including cabbage, broccoli, radish and cauliflower) could reduce the risk of colorectal cancer by 30%. View the full cancer fighting Shepherd's Pie recipe [here](#).

Never Too Young Survey LAUNCH!



If you follow Colorectal Cancer Canada on social media, you may have heard that our Never Too Young: Early-Onset Colorectal Cancer survey has now launched! This survey will provide the first-ever all encompassing snapshot of early-age onset colorectal cancer experiences in Canada. **The survey** is open to patients, survivors and caregivers. Please share the survey with your network!
<https://forms.gle/itc95mMq7p5rUWWz6>

We're Here For You, As Always!

Fall has arrived, and cooling temperatures along with no end in sight for COVID-19, this season may be more difficult than usual. We want to ensure you that we are always available for support. Please do not hesitate to reach out to us at info@colorectalcancerCanada.com or by phone at 1-877-502-6566. Happy Fall!



Greetings!

Joyeuse première semaine d'automne! Nous espérons que vous avez apprécié notre première infolettre sur le Covid19 du mois dernier. Dans celle de ce mois-ci, nous allons présenter une recette d'automne, chaude et réconfortante, les résultats de nouvelles études sur la COVID-19 et les survivants du cancer ainsi qu'une mise à jour intéressante provenant du CCC! N'hésitez pas d'envoyer à Elle (elled@colorectalcancerCanada.com) toutes suggestions de sujets à inclure dans les infolettres sur la COVID-19 à venir.

La COVID-19 et les survivants du cancer

Les résultats de certaines études présentées lors de la conférence de l'Association américaine pour la recherche sur le cancer (AARC) (AACR) suggèrent que les survivants du cancer seraient plus susceptibles d'être atteints d'une infection par la COVID-19 comparativement aux autres adultes et ce, même quand ils respectent les mesures préventives qui s'imposent. Cette étude révèle que 44% des survivants du cancer ont eu à annuler leurs rendez-vous médicaux afin d'éviter toute exposition au COVID-19. Cependant, pour des raisons qui demeurent inconnues, leur risque d'en être exposés étaient plus élevé. De plus, nous savons que les traitements contre le cancer, incluant ceux de chimiothérapie peuvent aussi exposer les patients à de plus grand risque de contracter la COVID-19. Malgré les consignes plus souples, il est important

pour les patients atteints de cancer et les survivants de cette maladie de bien les comprendre et de minimiser leur risque du mieux qu'ils peuvent. Pour en connaître plus sur la COVID-19 et le cancer colorectal ainsi que sur les mises à jour concernant les découvertes de recherches et des pratiques en vigueur, prière de consulter nos mises à jour mensuelles sur le lien [ici](#).

Les aliments réconfortants pour l'automne (qui aident à combattre le cancer!)



Alors que le temps se rafraichit et que les feuilles commencent à changer de couleurs, il n'y a rien de plus réconfortant qu'un bon pâté chinois chaud, Mieux encore, que diriez-vous d'une recette de pâté chinois fait à partir d'ingrédients qui aident à combattre le cancer? Nous avons exactement ce qu'il vous faut! Cette recette contient des lentilles (ce qui aide à réduire la consommation de viandes rouges) qui sont remplies de fibres, d'antioxydants, de fer et d'acide folique qui aident à réduire le risque de développer un cancer. Cette recette contient plus du chou-fleur, un autre aliment qui aide à prévenir le cancer. Des milliers d'études démontrent que de manger des légumes crucifères (incluant du chou, des brocolis, des radis et du chou-fleur) peut réduire de 30% le risque de développer un cancer colorectal. Venez découvrir la recette de Pâté chinois qui aide à contrer le cancer sur le lien [ici](#).

Le Lancement de 'Jamais trop jeune'!

N2Y NEVER TOO YOUNG FOR COLORECTAL CANCER

PATIENT & CAREGIVER SURVEY

PATIENT & CAREGIVER EXPERIENCES WITH EARLY
ONSET COLORECTAL CANCER IN CANADA

Si vous suivez Cancer Colorectal Canada sur les réseaux sociaux, vous avez certainement entendu que notre sondage concernant Jamais trop jeune : le cancer colorectal de présentation précoce a été lancé! Cette enquête va nous donner le premier portrait, jamais fait, des expériences de cancer colorectal de présentation précoce au Canada. Ce **sondage** s'adresse aux patients, aux survivants et à leurs proches aidants. Nous vous prions de le partager dans vos réseaux social! <https://forms.gle/Efs45p6dMXcVJsYV9>

Comme à l'habitude, Nous sommes ici pour vous!

L'automne est arrivé entraînant des températures plus froides ainsi que des perspectives pessimistes sur la COVID-19 qui ne finira plus. Cette saison va probablement être plus difficile que jamais. Nous tenons à ce que vous sachiez que nous sommes toujours disponibles pour vous apporter le soutien dont vous avez besoin. N'hésitez surtout pas à nous rejoindre à l'adresse suivante : info@colorectalcancer canada.com ou par téléphone au numéro suivant : 1-877-502-6566. Passez un merveilleux automne !!