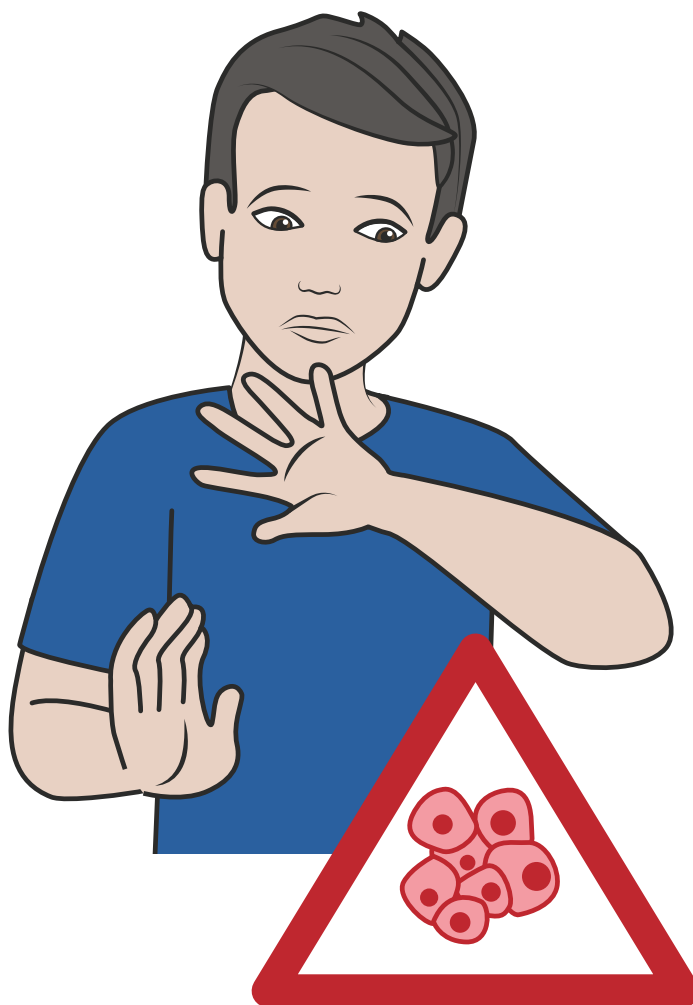
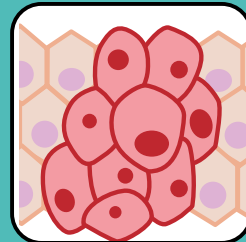


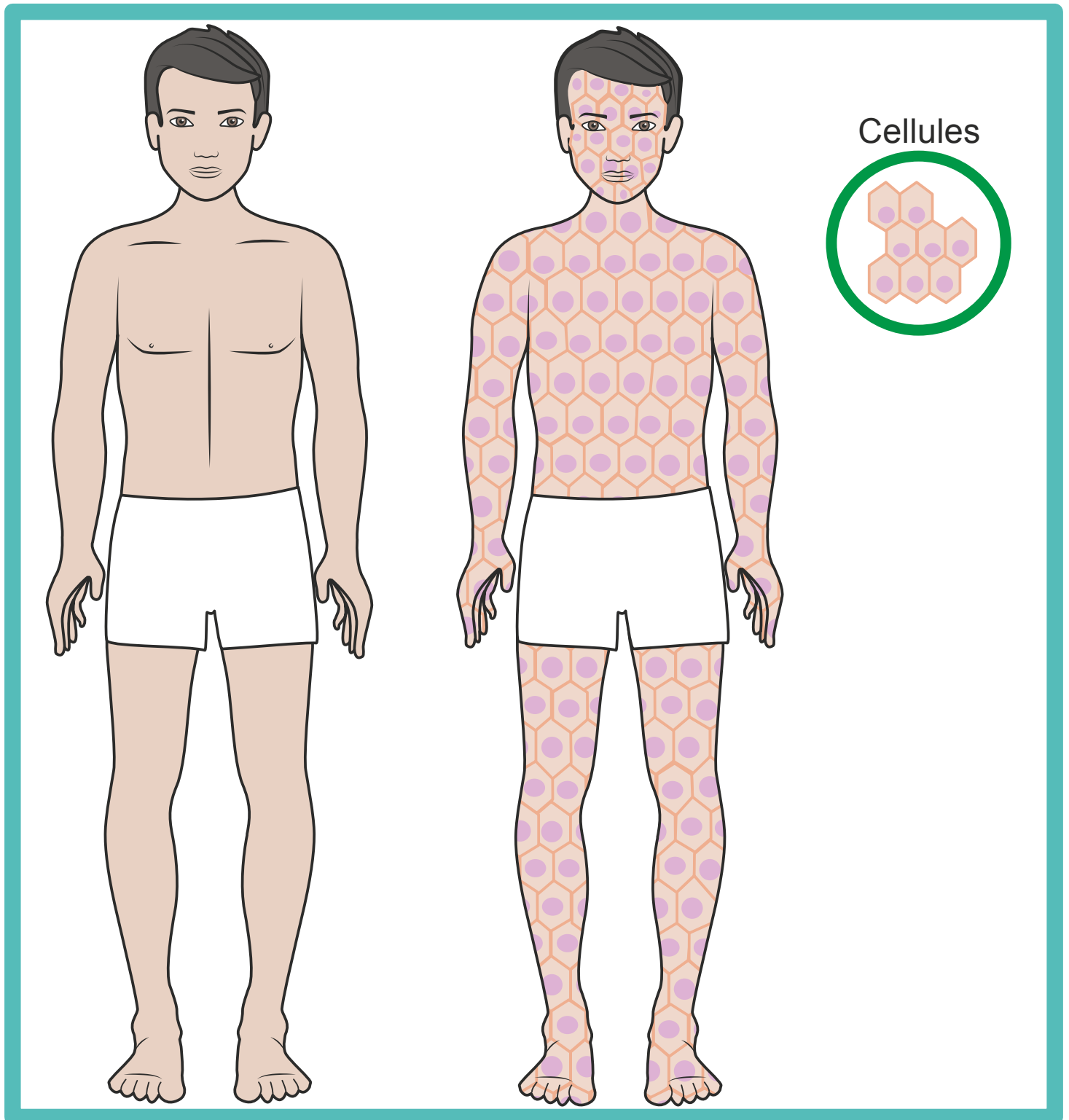
La prévention du **CANCER**



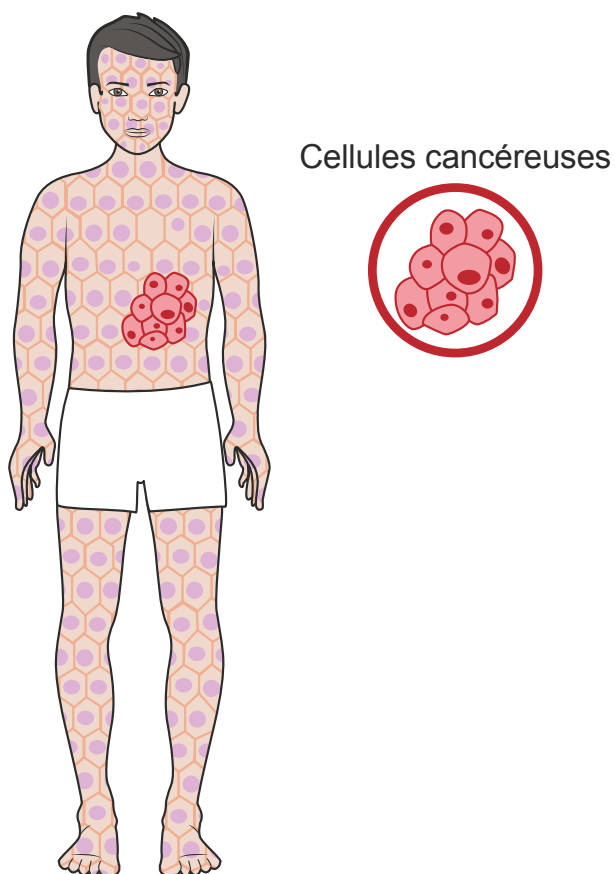
Le cancer, c'est quoi ?

Le cancer est une maladie des cellules.

- **Le corps est fait de millions de cellules.**

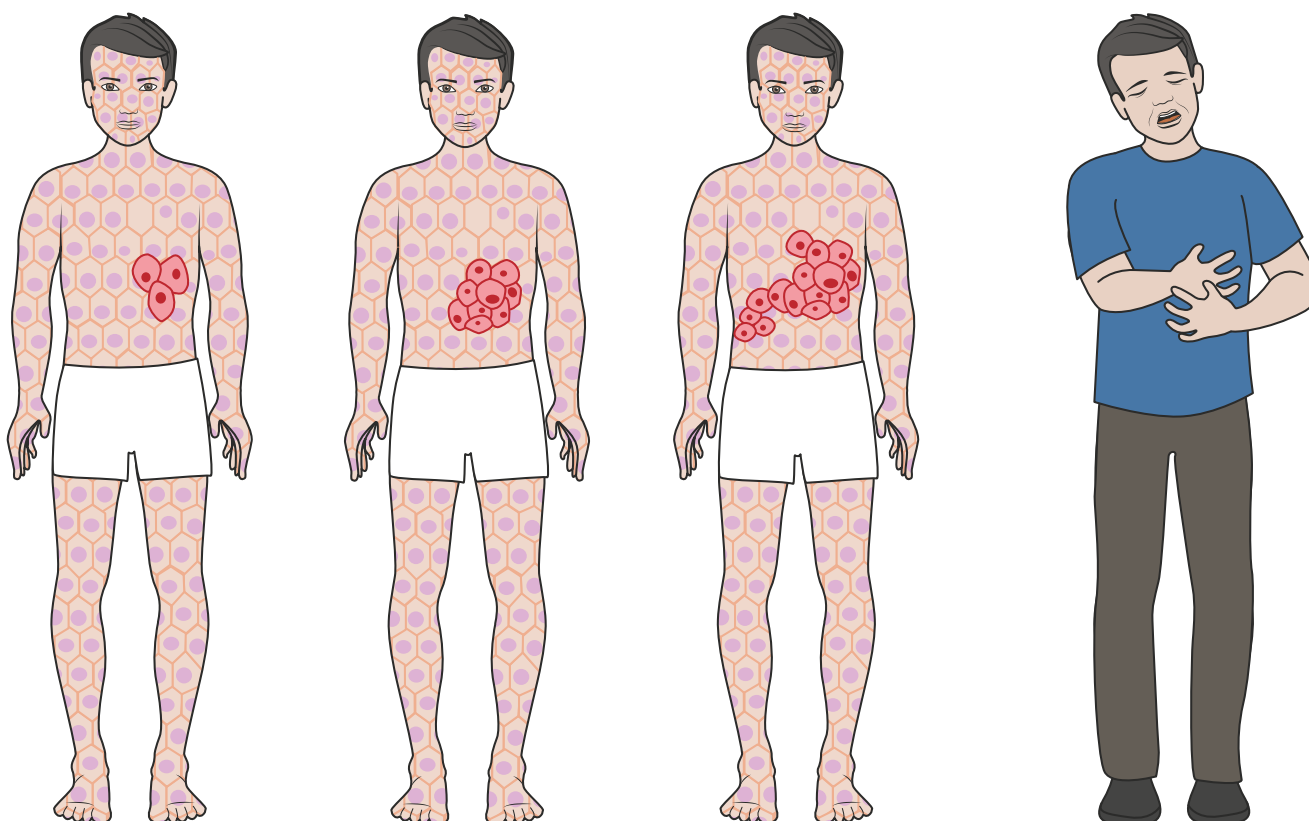


- Parfois, des cellules malades apparaissent : c'est peut-être un cancer.



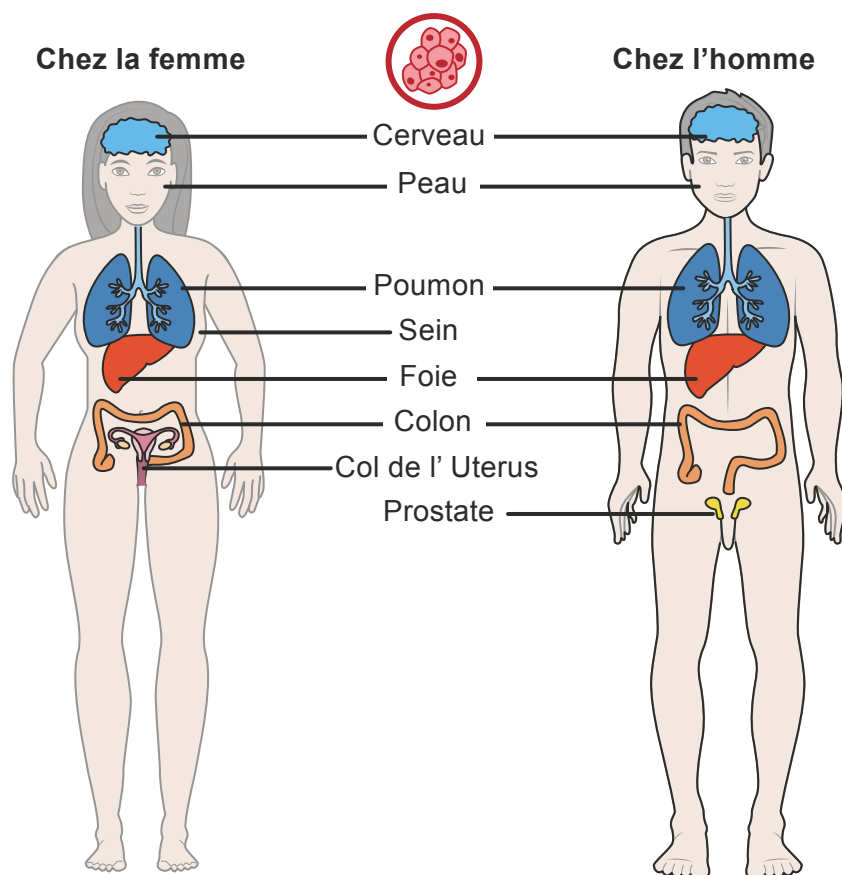
- Les cellules cancéreuses se développent.

Cette maladie empêche le corps de bien fonctionner.

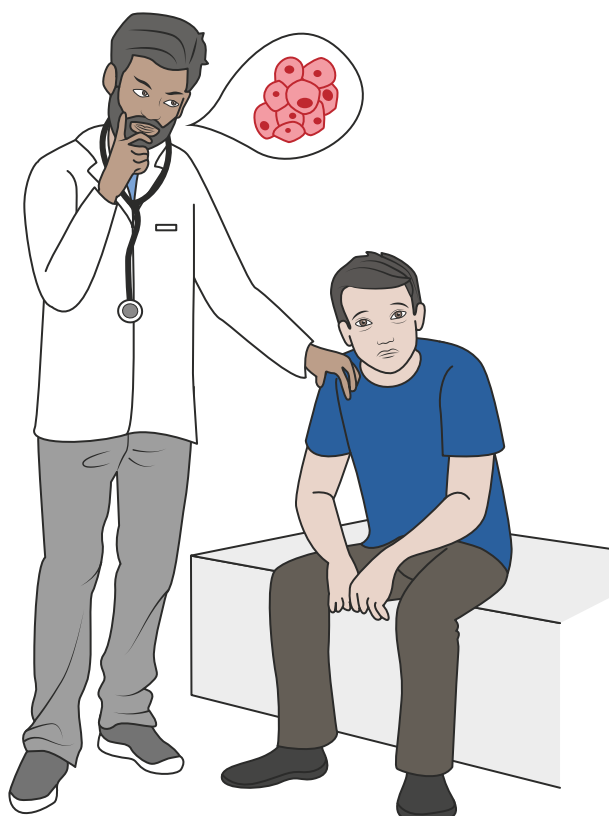


Le cancer peut se développer dans toutes les parties du corps.

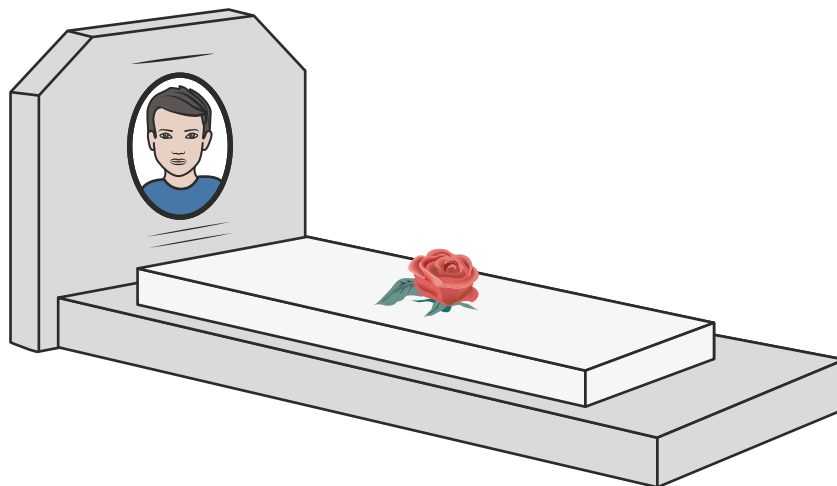
● **Les cancers les plus fréquents sont :**



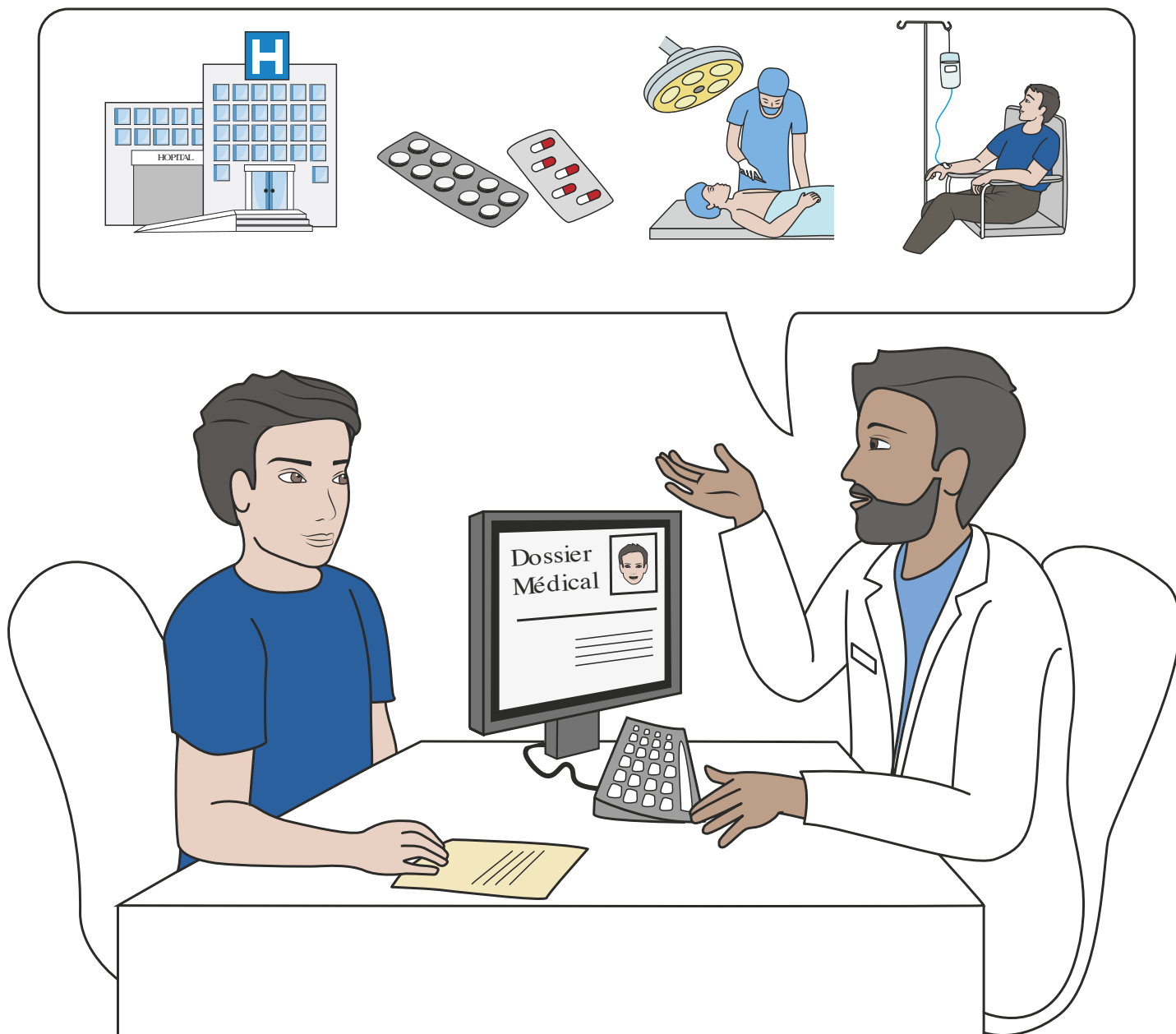
Le cancer est une maladie grave.



- **Le cancer peut faire mourir.**

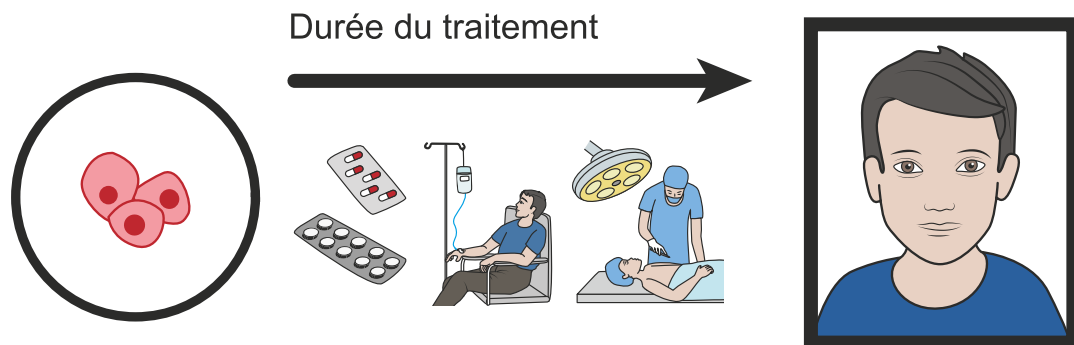


- **On ne meurt pas toujours du cancer : il y a des traitements pour le soigner.**
Ces traitements sont compliqués et longs.

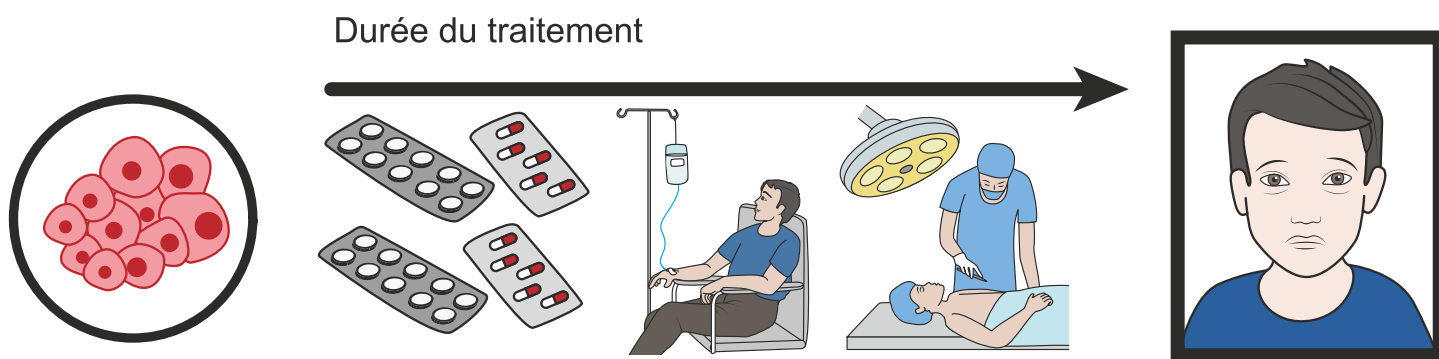


Il faut découvrir le cancer le plus tôt possible.

- Si le cancer est découvert au début, ma guérison peut être plus facile.



- Si le cancer est découvert plus tard, ma guérison est plus difficile.



- Je dois faire attention aux changements de mon corps.

Par exemple :

J'ai un bouton qui ne guérit pas



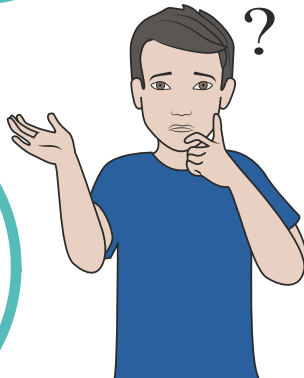
Je suis essoufflé



J'ai du mal à uriner



?



Il y a du sang quand je vais aux toilettes



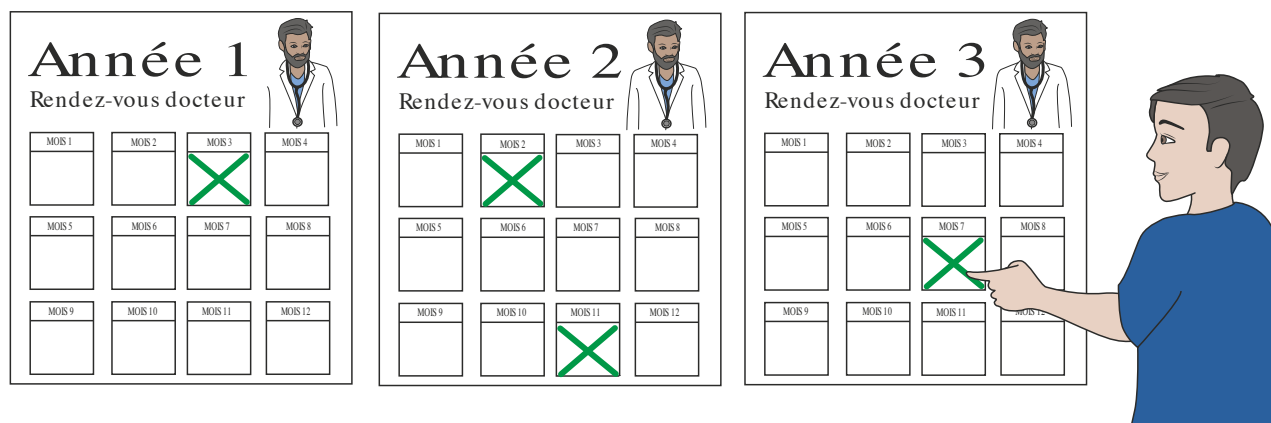
- **Je dois parler de ces changements avec mon docteur .**
Ces changements ne sont pas toujours un cancer.



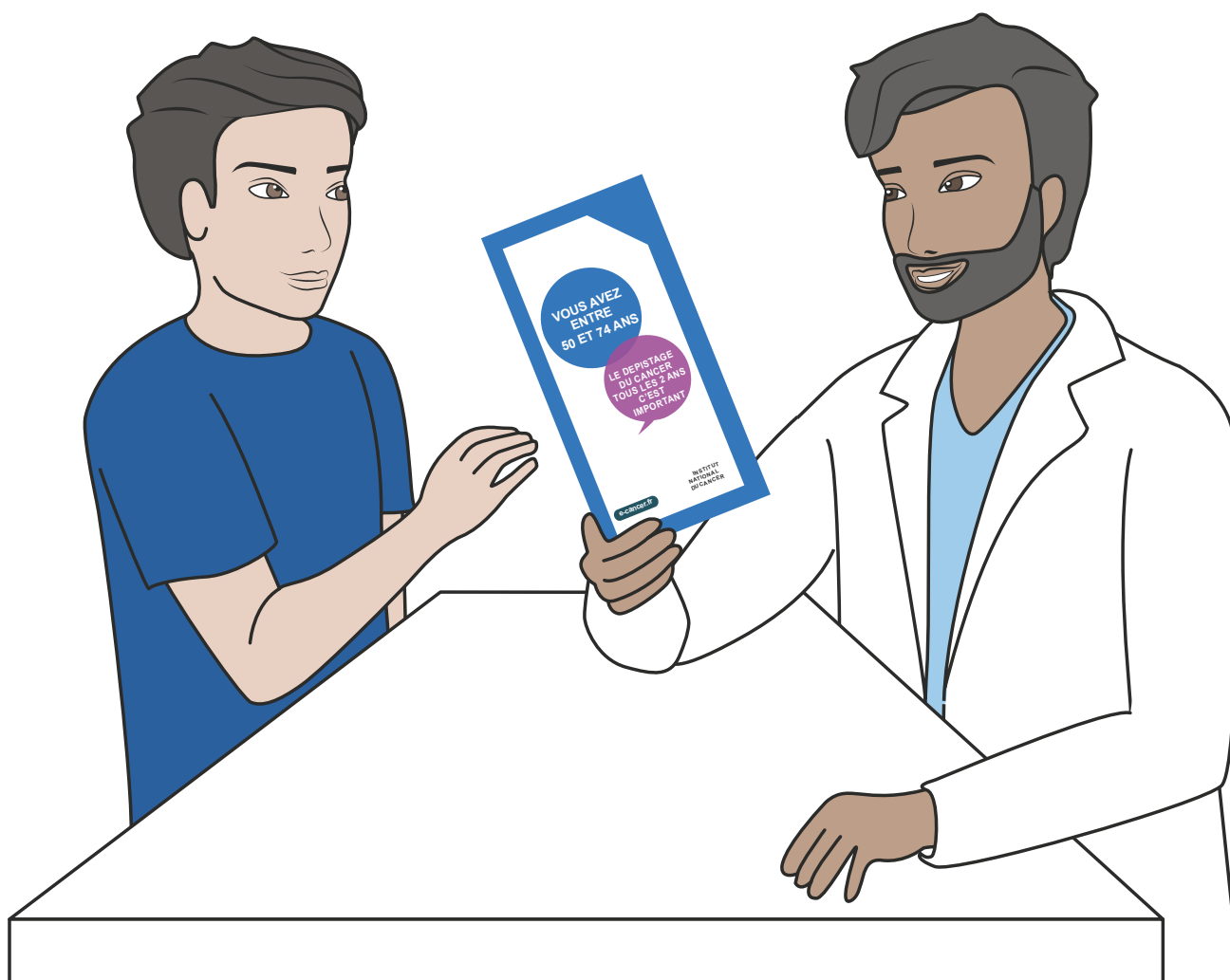
Pour découvrir un cancer le plus tôt possible il existe des dépistages.

Le dépistage permet de vérifier que je n'ai pas de cancer

Je dois voir mon docteur au moins une fois par an.



- Mon docteur m'informe sur les dépistages organisés.



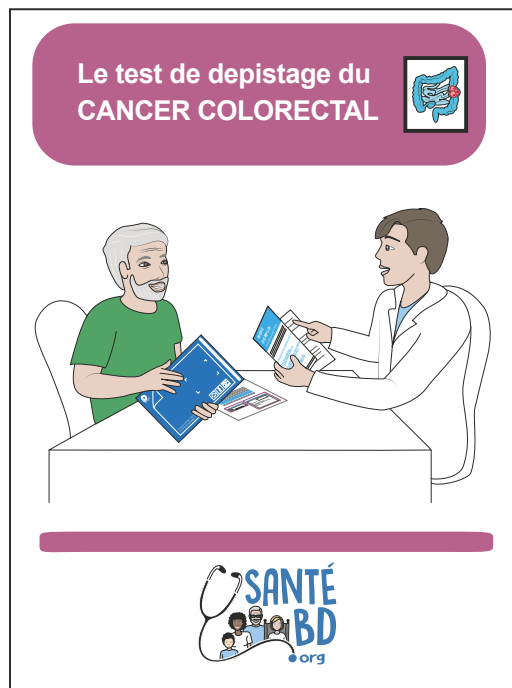
Les dépistages les plus fréquents sont :

- **Pour les femmes et les hommes : le dépistage du cancer de l'intestin**

Voir la fiche «Je fais un test de dépistage du cancer colorectal» .

Voir la fiche «Je fais une coloscopie» .

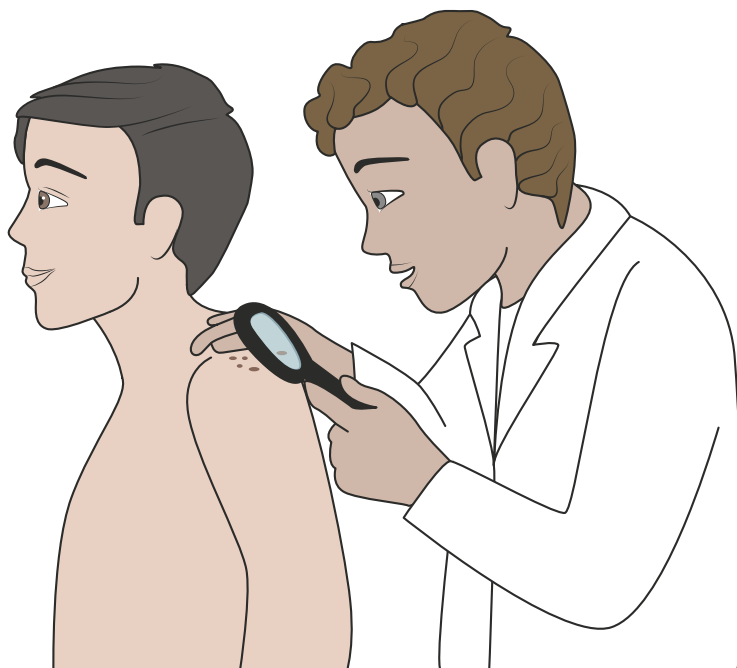
Ces fiches sont en cours de travail et seront bientôt disponibles.



- **Pour les femmes et les hommes : le dépistage du cancer de la peau .**

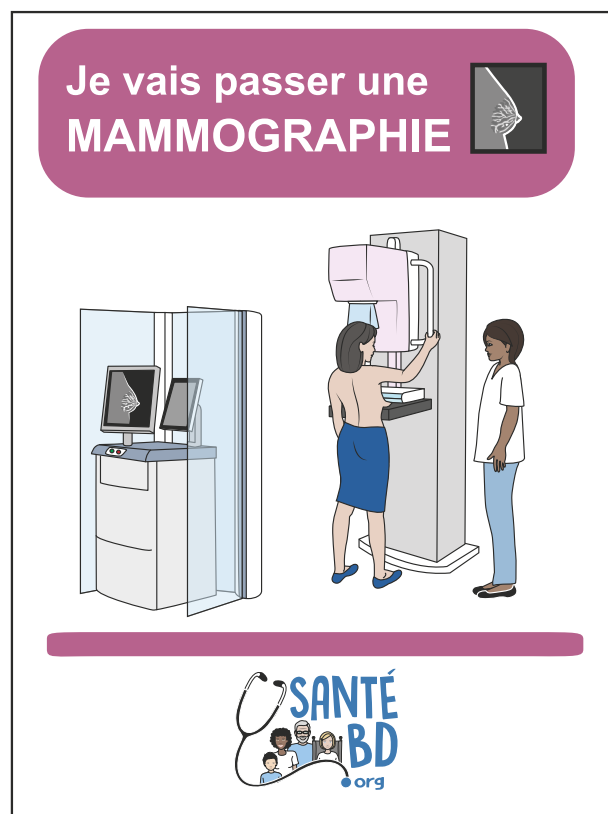
Je vais voir un dermatologue une fois par an.

Le dermatologue est le docteur qui regarde ma peau.



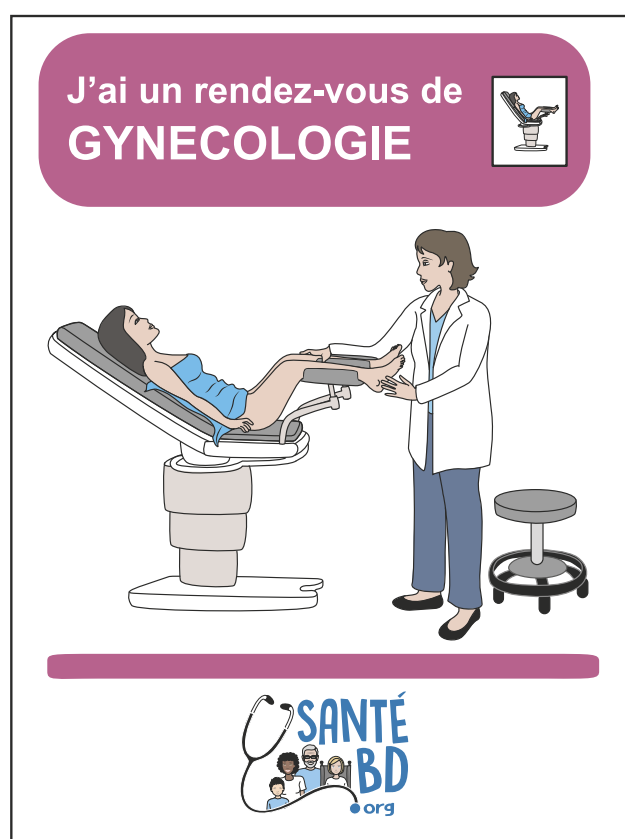
- **Pour les femmes : le dépistage du cancer du sein.**

Voir la fiche «Je vais passer une mammographie».



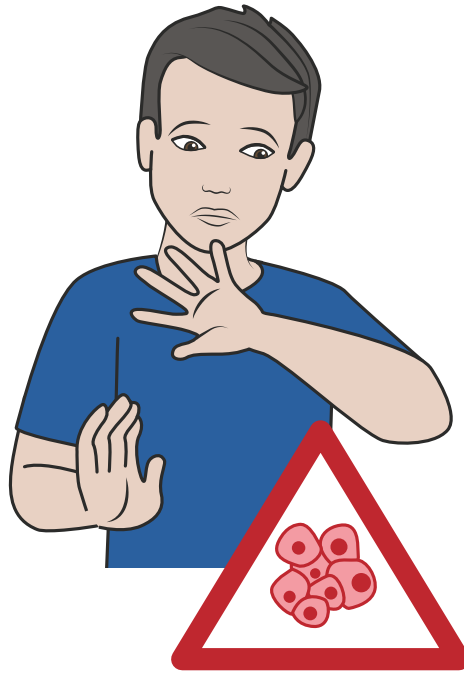
- **Pour les femmes : le dépistage du cancer du col de l'utérus.**

Voir la fiche «J'ai rendez-vous chez le gynéco» - Le frottis.



- Il m'explique ce qui peut augmenter les risques d'avoir un cancer.
- Il m'explique comment diminuer les risques d'avoir un cancer.

Voir les chapitres suivants.



Qu'est-ce qui augmente les risques d'avoir un cancer ?

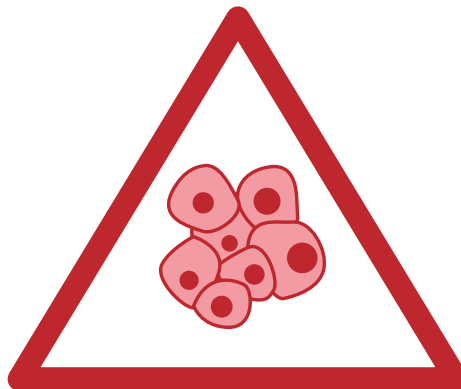
Certains comportements augmentent les risques d'avoir un cancer.

Par exemple :

Fumer



Boire



Avoir une mauvaise alimentation

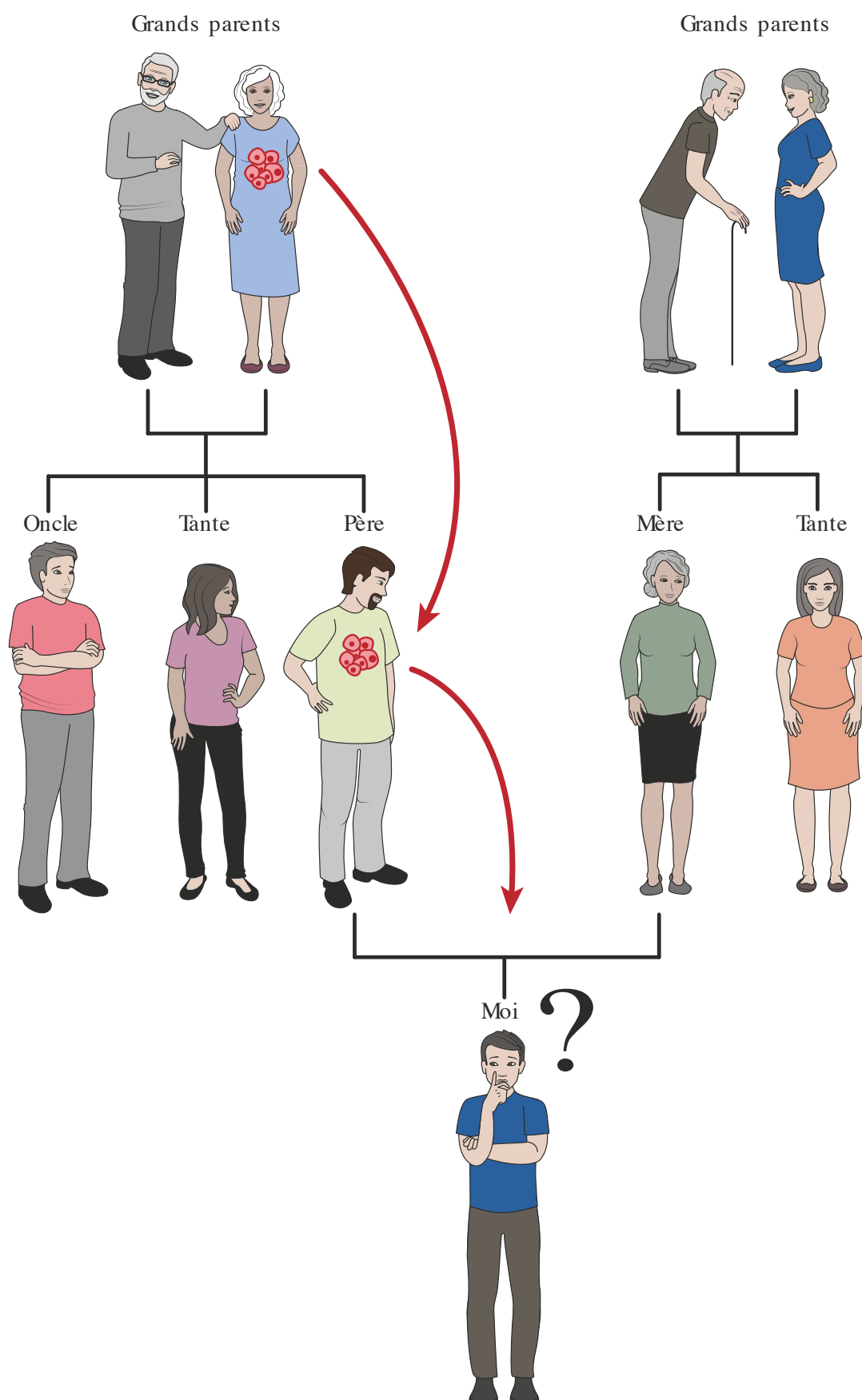


Ne pas avoir assez d'activité physique

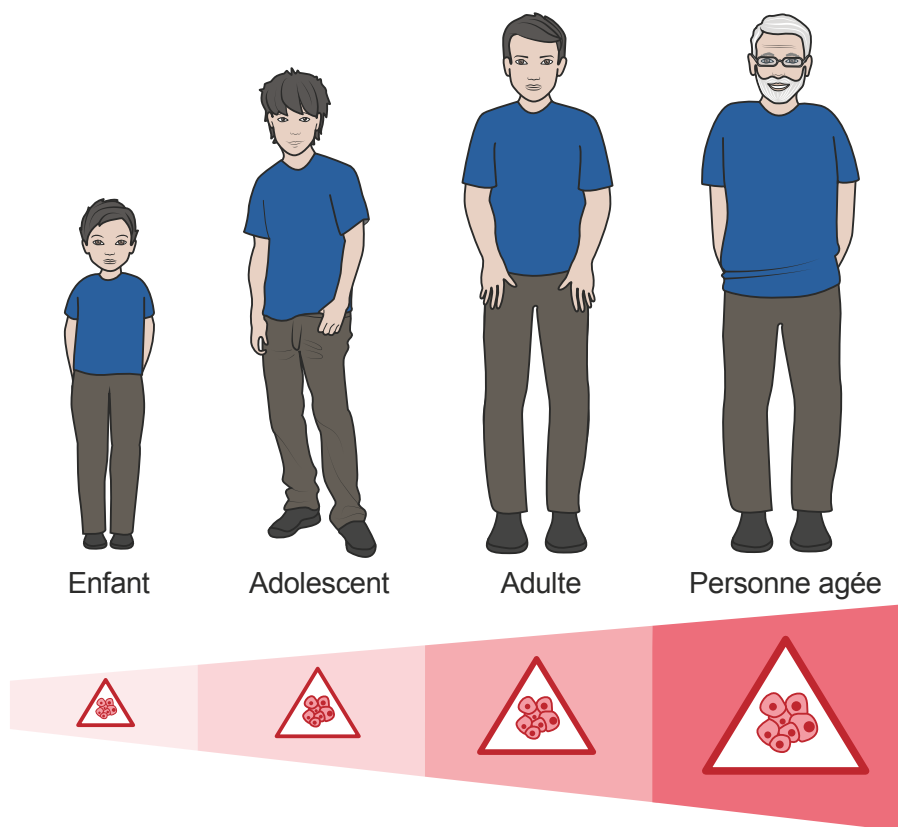


Certains cancers sont héréditaires.

- Plusieurs personnes d'une même famille peuvent avoir le même cancer. Il est important de savoir si il y a eu des cancers dans ma famille.

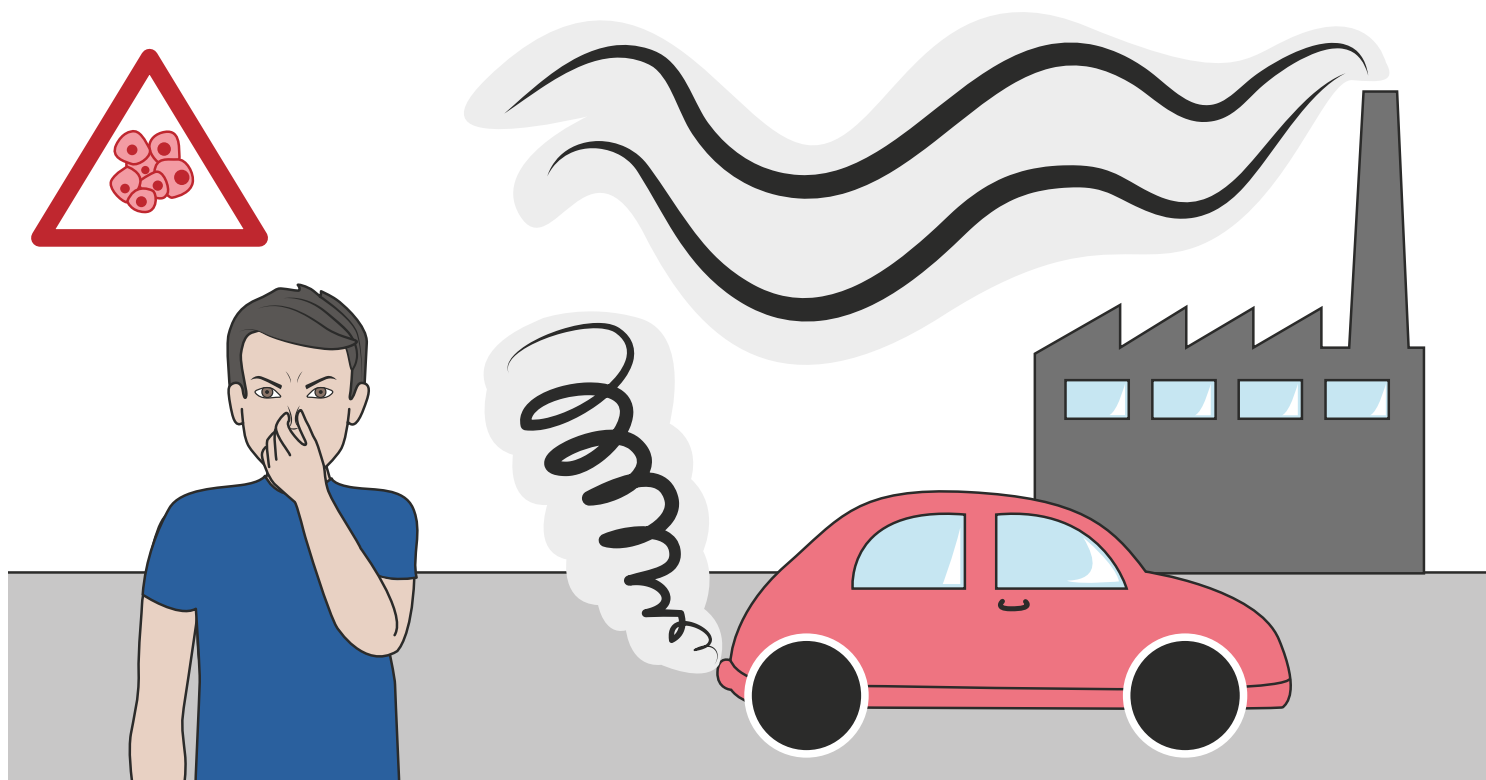


Quand je vieillis j'ai plus de risques d'avoir un cancer.



La pollution et certains produits peuvent augmenter les risques d'avoir un cancer :

- Quand je respire les fumées des voitures ou des usines.



- **Quand je suis en contact fréquent avec des produits dangereux.**
Par exemple :

des peintures



Des pesticides



des déodorisants



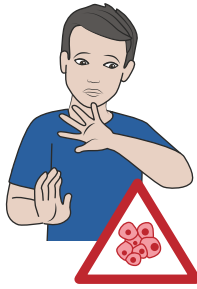
de la sciure de bois



certains produits de toilette



Comment je diminue les risques d'avoir un cancer ?



Je ne fume pas.



● **Je fais aussi attention à la fumée des autres.**



Je ne bois pas trop d'alcool.



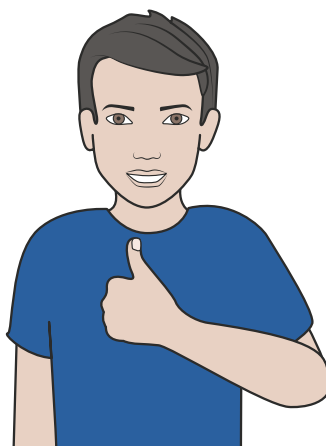
C'est mieux si je ne bois pas du tout d'alcool.

J'ai une bonne alimentation.

● **Je mange de tout.**

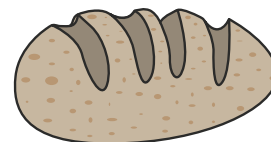
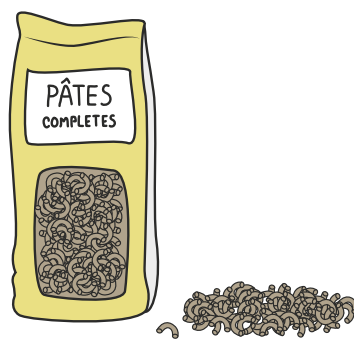


● **Je mange beaucoup de légumes et fruits frais.**



- **Je mange des aliments riches en fibres.**

Par exemple : le riz complet, les pâtes complètes, le pain complet,



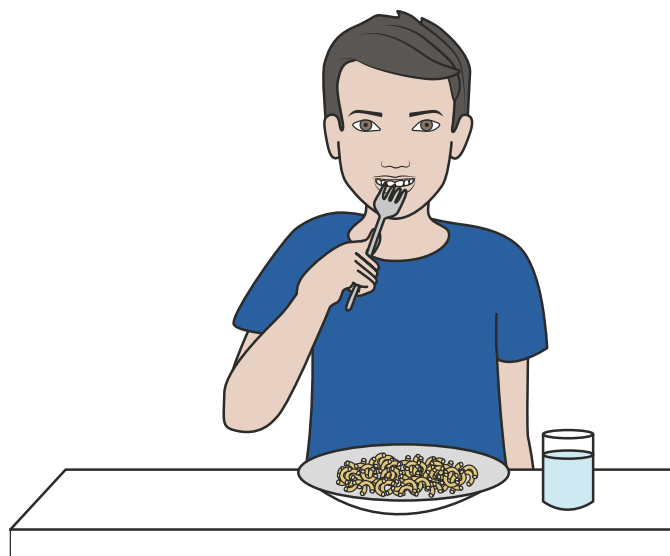
et les légumes secs : pois cassés, haricots, lentilles.



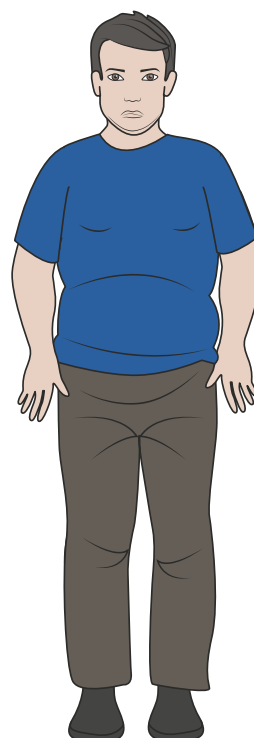
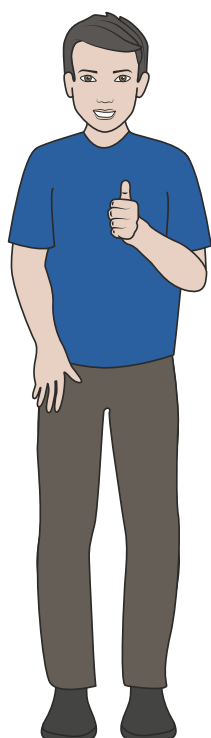
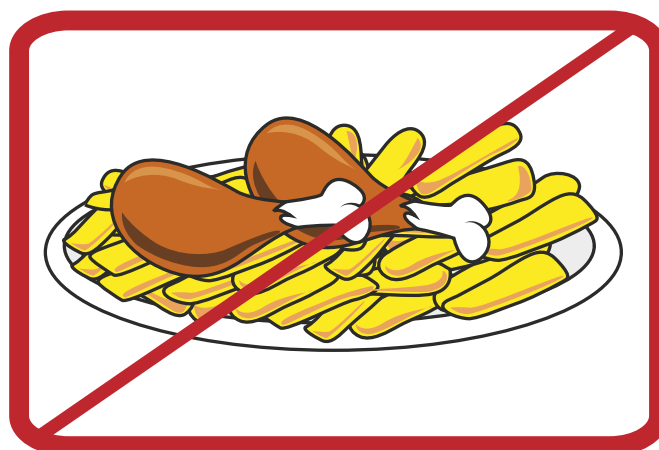
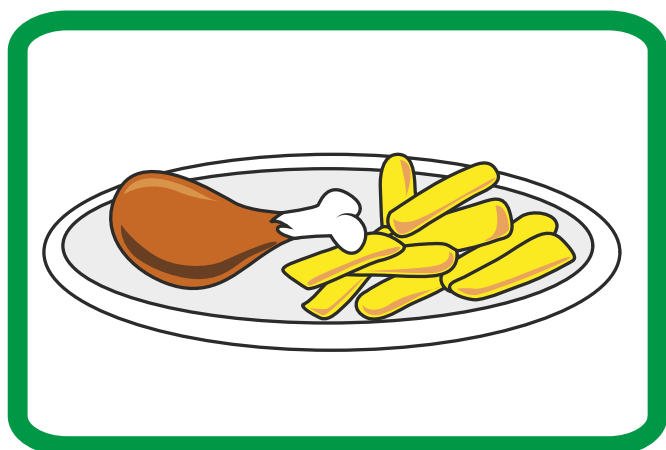
- **Je cuisine moi-même mes plats avec des produits frais.**



- **Je ne rajoute pas trop de sel dans les aliments.**



- **Je ne mange pas trop.**
Le surpoids augmente les risques de cancer.



Je bouge tous les jours pour diminuer les risques d'avoir un cancer.

- **Je bouge tous les jours pendant au moins 30 minutes.**

Par exemple :

Marcher



faire du vélo



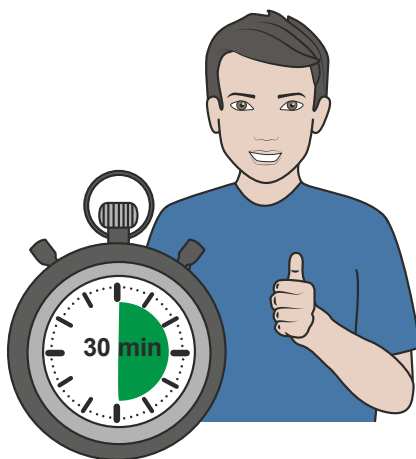
faire du sport



monter les escaliers



faire le ménage

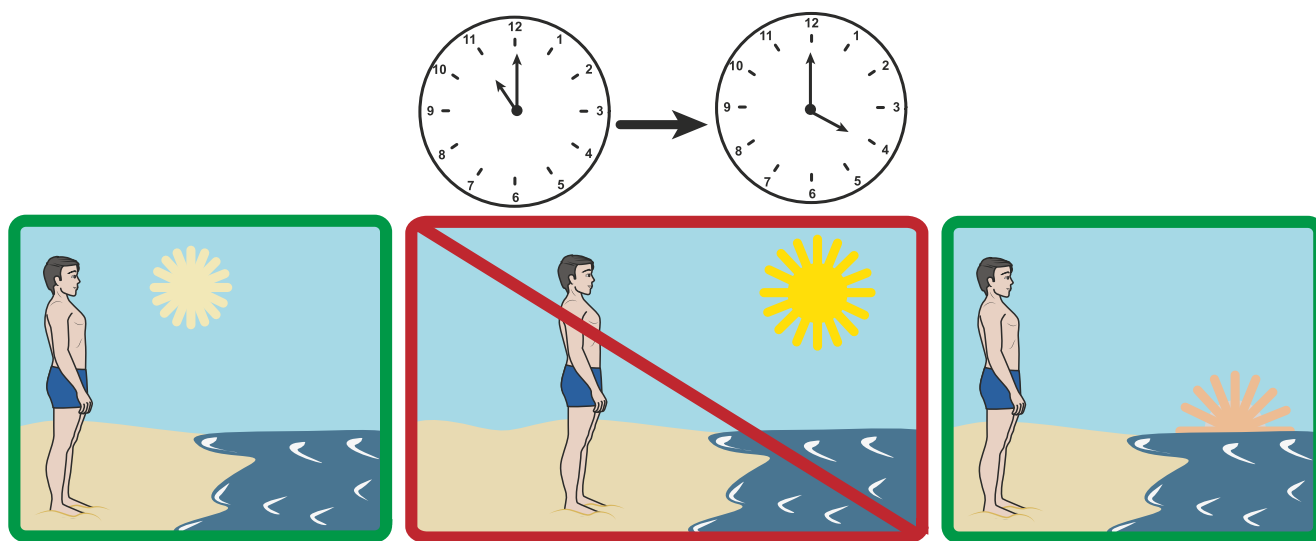


faire du jardinage



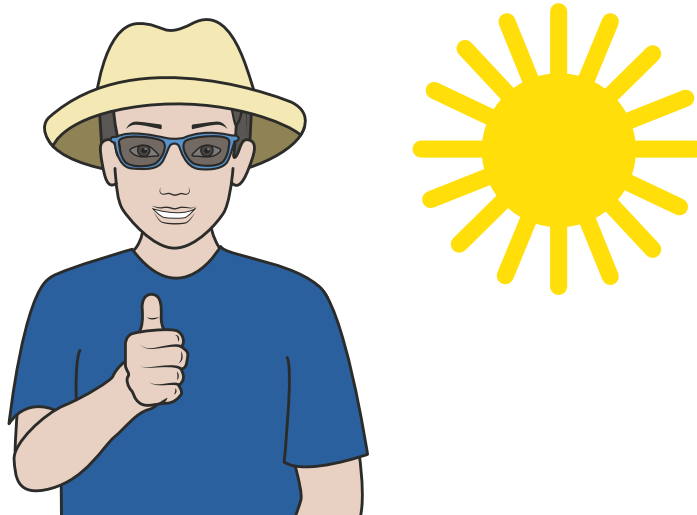
Je me protège des rayons du soleil.

- L'été, je ne me mets pas au soleil entre 11h et 16h.



- Je me couvre quand je sors.

Je mets un chapeau, un tee-shirt et des lunettes de soleil.



- Je mets de la crème solaire «haute protection» très souvent.



Au travail, je respecte les consignes de santé et de sécurité.

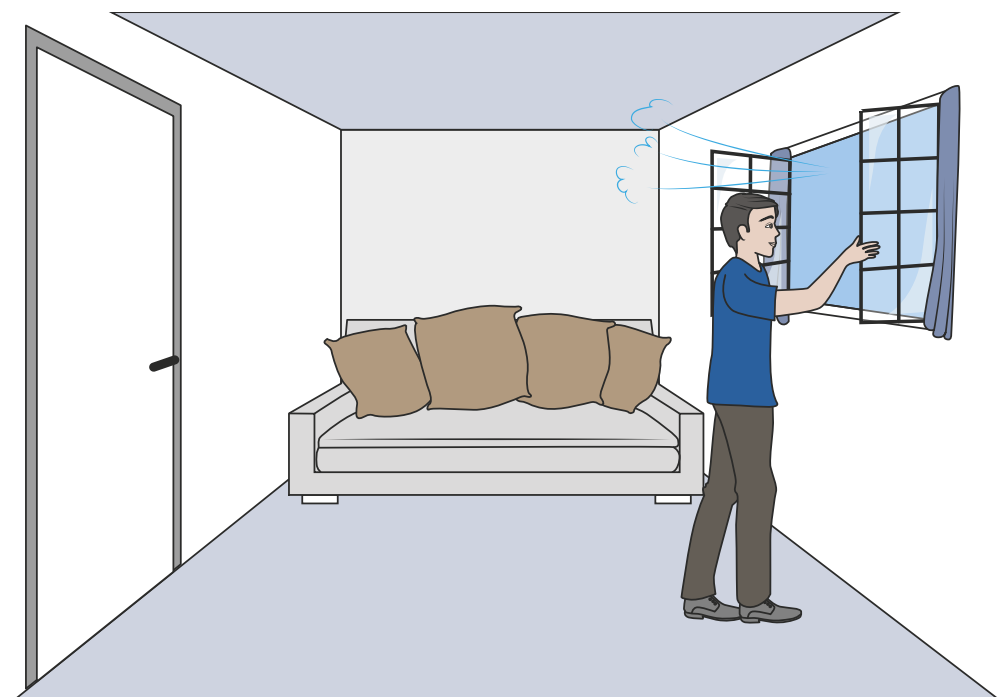


- Parfois, je dois aussi porter un masque.



Je fais attention à l'air que je respire.

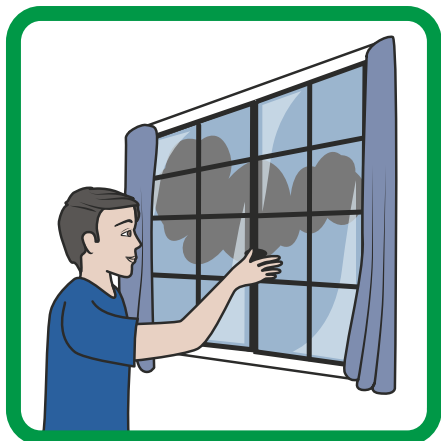
- J'aère ma maison tous les jours.



- Je respecte les consignes en cas de pollution.



Je ferme mes fenêtres



Je porte un masque dehors



Je ne fais pas de sport dehors



Je m'informe sur les produits dangereux et je respecte les consignes.



Dans la cadre de la mission « Prévention et Dépistage des cancers du sein et colorectal chez la personne en situation de handicap », cette fiche a été co-conçue avec :



Adapei
Ardèche



Adapei
de la Drôme

afiph
www.afiph.org
ASSOCIATION
FAMILIALE
DE L'ISÈRE
POUR PERSONNES
HANDICAPÉES

ada
pei LOIRE
Bien dans
ma vie



Adapei 69
MÉTROPOLE DE LYON ET RHÔNE

Udapei
Savoie

Udapei
Haute-Savoie

Elle a obtenu le financement et le soutien de l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes.



Où trouver les fiches SantéBD ?

- **Sur votre ordinateur :**

En allant sur internet : <http://www.santebd.org>



- **Sur votre tablette ou votre smartphone :**

En téléchargeant l'application SantéBD sur :



Téléchargez plus facilement SantéBD avec le QR code :



Toutes les fiches SantéBD sont gratuites

Le projet SantéBD est coordonné par l'association Coactis Santé

contact@coactis-sante.fr - Les illustrations sont de Frédérique Mercier

© CoActis Santé 2015 - Tous droits de reproduction, de représentation et d'adaptation réservés sur tous supports dans le monde entier

La réalisation de cet outil a été rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à Lire et à comprendre » (Falc). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

« © Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur le site www.easy-to-read.eu »

