

Les dépistages sont aussi de bons moyens de prévenir les cancers



A partir de 25 ans, les femmes sont invitées à se prêter au dépistage du cancer du col de l'utérus.

Un dépistage tous les 3 ans par frottis du col est conseillé jusqu'à 65 ans. Ce dépistage réduit de 90 % l'incidence du cancer invasif du col.



A partir de 50 ans, les femmes devraient se prêter au dépistage du cancer du sein en réalisant une mammographie.

Ce dépistage, appelé mammothest, est gratuit jusqu'à 69 ans. Il s'effectue tous les 2 ans sur invitation adressée au domicile des femmes par le Centre communautaire de référence pour le dépistage des cancers ou également sur prescription médicale. Cet examen est une garantie de sécurité et de qualité.



A partir de 50 ans, les hommes et les femmes devraient se prêter au dépistage du cancer colorectal (intestin).

Ce dépistage est gratuit jusqu'à 74 ans. Vous recevez une invitation tous les 2 ans par le Centre communautaire de référence des cancers pour y participer ou vous pouvez le demander à votre médecin traitant. Il dispose de ce test. Parlez-en avec lui.

Source : Extrait du Code Européen contre le cancer • 3^{ème} édition

En matière de prévention des cancers, l'Observatoire de la Santé du Hainaut :

- propose des animations destinées à des groupes de 10 à 12 personnes, utilisant des expositions ou des supports audio-visuels ;
- communique via des brochures, des articles de presse, des dépliants, des campagnes médiatiques.

Ces brochures sont disponibles gratuitement et téléchargeables sur notre site Internet : <http://observatoiresante.hainaut.be>



Observatoire de la Santé du Hainaut
Institut provincial de promotion de la santé
Domaine provincial du Bois d'Havré
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré
Tél. : 065 87 96 00 - Fax : 065 87 96 79
Courriel : observatoire.sante@hainaut.be

Visitez notre site Internet
<http://observatoiresante.hainaut.be>



Retrouvez-nous sur Facebook
www.facebook.com/hainaut.sante

Avec la participation de



Fondation contre le Cancer
chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles
Tél. 02 736 99 99 - Fax 02 734 92 50
Courriel : info@fondationcontrecancer.be

Visitez nos sites Internet :
<http://www.cancer.be>
<http://www.tabacstop.be>

Editeur Responsable : OSH - Michel Demarteau - rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré
Edition : Avril 2014 - 10 000 exemplaires

La santé pour mieux vivre



Se prémunir contre le cancer, c'est possible...

12 recommandations contre le cancer

Avec la participation de



Se prémunir contre le cancer, c'est possible...

12 recommandations contre le cancer

Oui, il est possible de se prémunir contre le cancer !

1 cancer sur 3 pourrait être évité grâce à vos habitudes de vie. Mais par où commencer ?

Dites adieu au tabac

Le tabac est la principale cause évitable de cancer : il est à l'origine de plus de 25 % de tous les décès liés au cancer ! Il causerait même 10 % de tous les décès chez l'adulte.



L'alcool avec modération

Plus d'une boisson alcoolisée par jour augmente le risque de développer certains types de cancers (du sein et du gros intestin).



Vos intestins aiment les fibres

Manger suffisamment de fibres (provenant des fruits, légumes et produits céréaliers) vous permet de diminuer le risque de cancers du côlon et du rectum.



Protégez l'environnement

La pollution de l'air, de l'eau et du sol par des produits chimiques cancérigènes est à l'origine d'environ 1 à 4 % de tous les cancers. Pensez à lutter au quotidien contre la pollution de l'environnement.



Les kilos superflus pèsent dans la balance

Le surpoids fait augmenter le risque de nombreux cancers comme ceux de l'oesophage, du côlon et du rectum, du sein ou encore du rein.



Chouchoutez votre peau

Se faire dorer au soleil ou dans un banc solaire augmente nettement votre risque de cancer de la peau. Et encore plus si vous avez moins de 30 ans. A éviter !



Limitez les calories !

Trop de boissons sucrées, de bonbons ou de graisses vous font grossir, ce qui augmente votre risque de cancer. Les sucreries sont à consommer avec modération.



Ne voyez pas rouge

Boeuf, porc, agneau, lard, saucisses et autres viandes rouges peuvent faire augmenter le risque de cancers du gros intestin. Limitez votre consommation.



Bougez sainement !

Avec 30 minutes d'activité physique modérée par jour (60 pour les enfants), vous limitez votre risque de développer différents types de cancers.



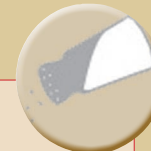
Faites-vous vacciner

Les infections chroniques par l'hépatite B et les HPV causent jusqu'à 9 % des décès par cancer dans les pays développés (et jusqu'à 20 % dans les pays en voie de développement).



Sucrez le sel

Consommer trop de sel fait augmenter le risque de cancers de l'estomac. 5 grammes de sel par jour, c'est le maximum !



Plus de végétaux pour moins de visites chez le médecin

En mangeant 5 portions de fruits et légumes par jour, vous pouvez faire baisser votre risque de cancer.

