

# Le code européen contre le Cancer

## Certains cancers peuvent être évités

- **Ne fumez pas.** Fumeurs, n'enfumez pas les autres.
- **Modérez votre consommation de boissons alcoolisées,** bières, vins, ou alcools.
- **Évitez les expositions excessives au soleil.**
- **Respectez les consignes professionnelles de sécurité lors de la production,** la manipulation ou l'usage de toute substance cancérigène.
- **Consommez fréquemment des fruits et des légumes frais et des aliments riches en fibres.**
- **Évitez l'excès de poids** et limitez votre consommation d'aliments riches en matières grasses.
- **Consultez votre médecin traitant en cas d'évolution anormale :** changement d'aspect d'un grain de beauté, apparition d'une grosseur, d'un saignement.
- **Consultez un médecin en cas de troubles persistants :** tels que toux, enrouement, trouble du transit intestinal, perte inexplicable de poids.

## Pour les femmes

- **Faites pratiquer régulièrement un frottis vaginal.**
- **Surveillez vos seins.** Systématiquement tous les deux ans, faites effectuer des mammographies.

## Contacts utiles

**MAIRIE DE BORDEAUX**  
Conseil Local de Santé  
05 56 10 33 96  
[www.bordeaux.fr](http://www.bordeaux.fr)

**AGIDECA**  
Association Gironde pour le Dépistage des Cancers  
05 57 29 14 60  
[agideca@wanadoo.fr](mailto:agideca@wanadoo.fr)

**CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE DE LA GIRONDE**  
Service prévention : 05 56 11 54 37  
[www.bordeaux.ameli.fr](http://www.bordeaux.ameli.fr)  
[contact@cpam-bordeaux.cnams.fr](mailto:contact@cpam-bordeaux.cnams.fr)

**COMITÉ FÉMININ GIRONDE**  
Pour le Dépistage du Cancer du Sein  
05 56 02 17 77  
[www.comitefeminingironde.com](http://www.comitefeminingironde.com)  
[cfecs@yahoo.fr](mailto:cfecs@yahoo.fr)

**EUROPA DONNA**  
05 56 94 76 41  
[www.europadonna.fr](http://www.europadonna.fr)  
[rolande.favre@wanadoo.fr](mailto:rolande.favre@wanadoo.fr)

**LIGUE CONTRE LE CANCER**  
Comité de la Gironde  
05 56 94 76 41  
[www.liguecancer.net](http://www.liguecancer.net)  
[liguecancer.33@wanadoo.fr](mailto:liguecancer.33@wanadoo.fr)

**MUTUALITÉ FRANÇAISE GIRONDE**  
05 56 99 62 52  
[www.mutualite33.fr](http://www.mutualite33.fr)  
[prevention33@mutualite33.fr](mailto:prevention33@mutualite33.fr)

**MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE DE LA GIRONDE (MSA)**  
05 56 01 48 50  
[www.msa33.fr](http://www.msa33.fr)  
[contact@msa33.msa.fr](mailto:contact@msa33.msa.fr)

**URMLA**  
Union Régionale des Médecins Libéraux d'Aquitaine  
05 56 56 57 10  
[www.urmla.org](http://www.urmla.org)  
[aquitaine@urmla.org](mailto:aquitaine@urmla.org)

# Cancers :

plus on les dépiste,  
plus on les guérit





## CANCER DU SEIN

« L'examen des seins, une habitude à prendre à tout âge »

### À quoi est-il lié ?

Une prédisposition génétique n'est retrouvée que dans 5% des cas.

### Quelques chiffres... en France

On compte 42 000 nouveaux cas par an. 1 femme sur 9 est ou sera atteinte.

### Quel dépistage ?

**Dès 20 ans :** Faites examiner vos seins par votre médecin généraliste ou votre gynécologue.

**Sur les conseils** de vos médecins, une mammographie pourra être prescrite à partir de 40 ans, tous les 2 ans.

**Le dépistage** organisé propose aux femmes de 50 à 74 ans, sans avance de frais, un examen clinique et une mammographie (deux clichés par sein sur un appareil de qualité).

Un deuxième avis est donné par un radiologue spécialisé. Une invitation est systématiquement envoyée tous les deux ans.

## CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

« Un cancer évitable grâce au frottis »

### À quoi est-il lié ?

Un virus, le Papillomavirus, principalement transmissible sexuellement, est responsable dans la majorité des cas. Ainsi, 15% des femmes développent une infection qui peut évoluer vers un cancer.

### Quelques chiffres... en France

On compte 3 400 nouveaux cas et 1 000 décès par an. Le taux de guérison est d'environ 70%.

Il est impératif de le détecter précocement pour le guérir ou mieux encore, à un stade précancéreux, pour l'éviter.

### Quel dépistage ?

Dès le début d'une activité sexuelle, et jusqu'à 65 ans au moins, un frottis vaginal sera réalisé par votre médecin tous les trois ans (prélèvement indolore).

L'apparition de saignements en dehors des règles doit inciter à consulter.

## CANCER DE LA PEAU

« Faites attention à votre peau ! »

### À quoi est-il lié ?

Les coups de soleil favorisent l'apparition des cancers de la peau.

### Quelques chiffres... en France

On compte 7 000 nouveaux mélanomes cutanés, et 1 400 décès par an. La plupart sont curables grâce à un dépistage précoce et beaucoup sont évitables par une surveillance de la peau et une protection solaire dès la petite enfance.

### Quelle prévention, quel dépistage ?

Faites surveiller régulièrement votre peau.

Consultez impérativement votre médecin, si votre peau est claire ou en présence de grains de beauté.

Pensez à vous protéger (chapeau, lunettes, crème solaire, vêtements).

## CANCER DE LA PROSTATE

« Repéré par un examen clinique et un test sanguin »

### Qui est concerné ?

Il s'agit d'un cancer fréquent chez l'homme, en général après 50 ans.

### Quelques chiffres... en France

40 000 nouveaux cas et 10 000 décès par an.

### Quel diagnostic ?

Le toucher rectal permet de palper la prostate. Dès 50 ans, ou 45 ans en cas de risque augmenté (antécédents familiaux), et jusqu'à 75 ans, votre médecin peut vous proposer de réaliser un dosage sanguin des PSA régulièrement.

Si le taux est élevé, des examens complémentaires seront nécessaires.

## CANCER COLORECTAL

« Pensez-y à partir de 50 ans ou avant en cas d'antécédents familiaux »

### À quoi est-il lié ?

Au développement d'un polype (tumeur bénigne) qui se transforme lentement (en moyenne dix ans) en lésion précancéreuse, puis en cancer.

### Quelques chiffres... en France

On compte 38 000 nouveaux cas par an, autant d'hommes que de femmes. En cas de découverte d'un polype précancéreux, le cancer est évitable. Diagnostiqué tôt, il est curable.

### Quel dépistage ?

Recherche de traces de sang dans les selles, tous les deux ans de 50 ans à 74 ans (test réalisé à domicile). En cas de test positif, un examen du côlon (coloscopie) est recommandé.

Au-delà de 50 ans, il est également souhaitable de faire pratiquer un toucher rectal.

Consultez votre médecin sans attendre en cas de saignement.