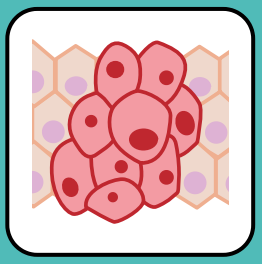
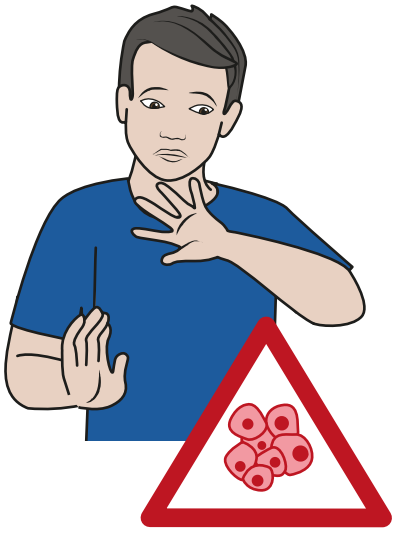
La prévention du cancer



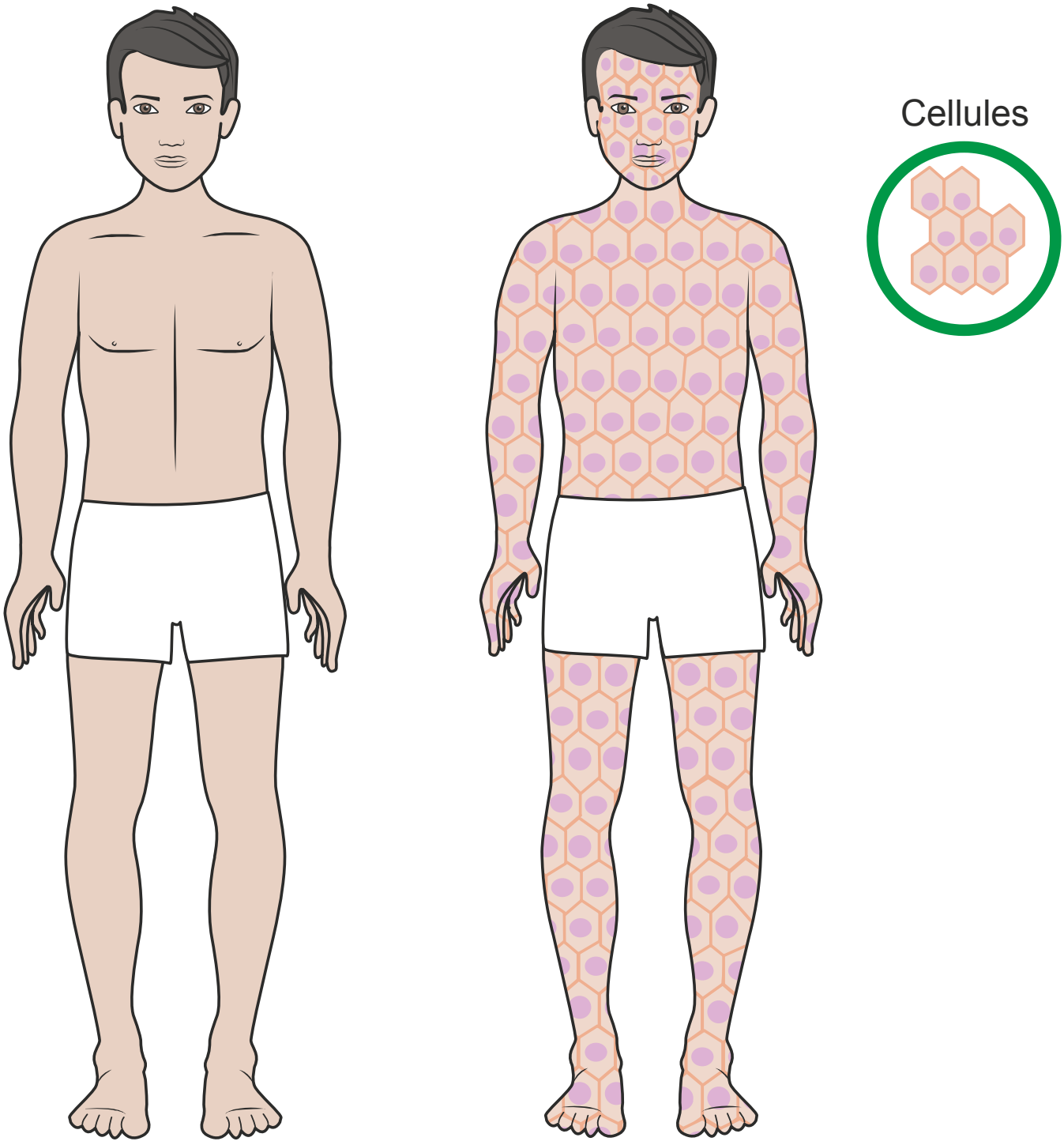


SANTÉ BD .org

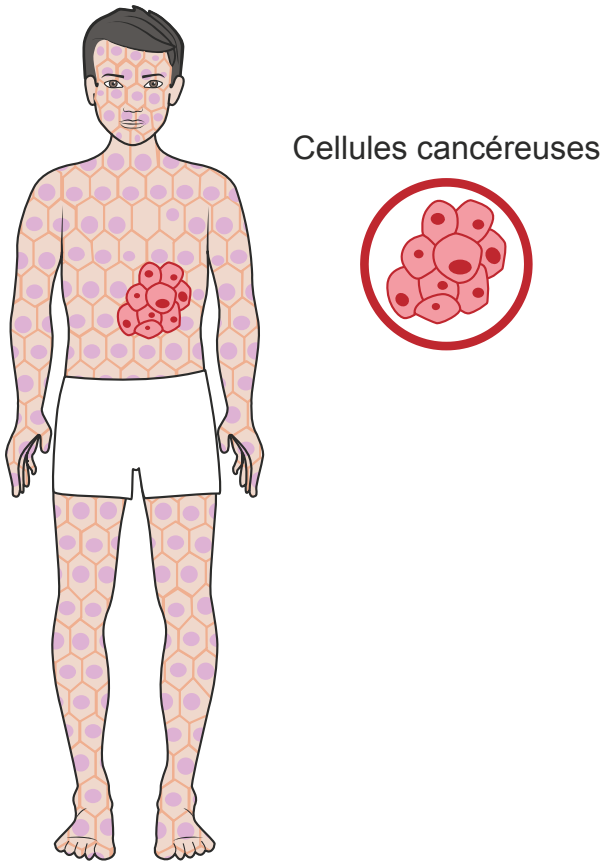
Le cancer, c’est quoi ?

Le cancer est une maladie des cellules.

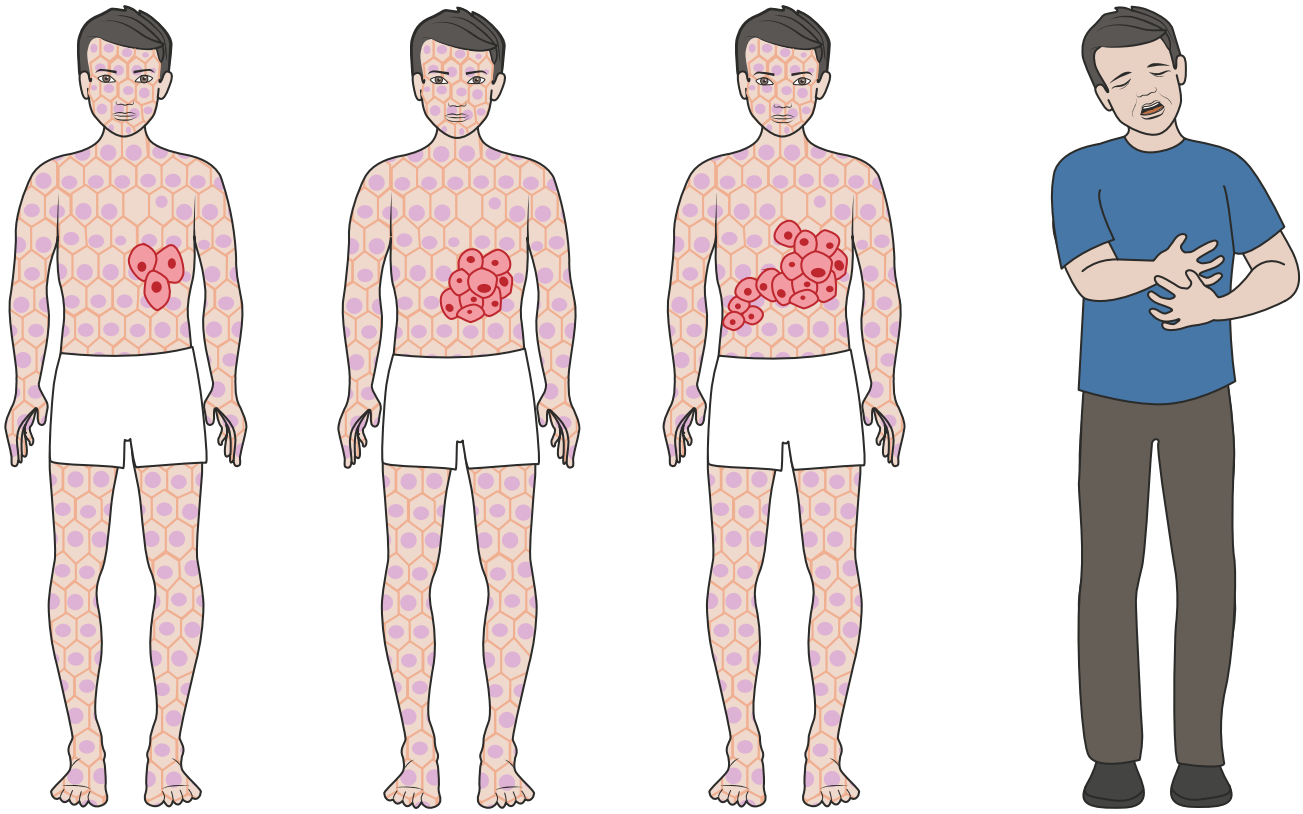
- **Le corps est fait de millions de cellules.**



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

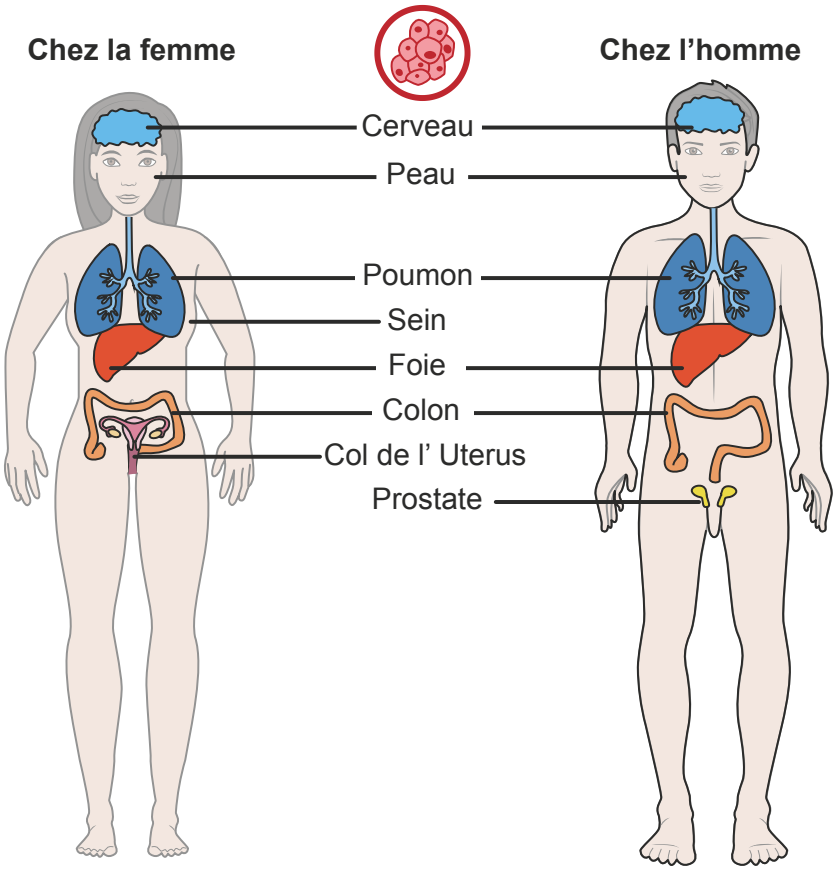


- **Les cellules cancéreuses se développent.**
  Cette maladie empêche le corps de bien fonctionner.

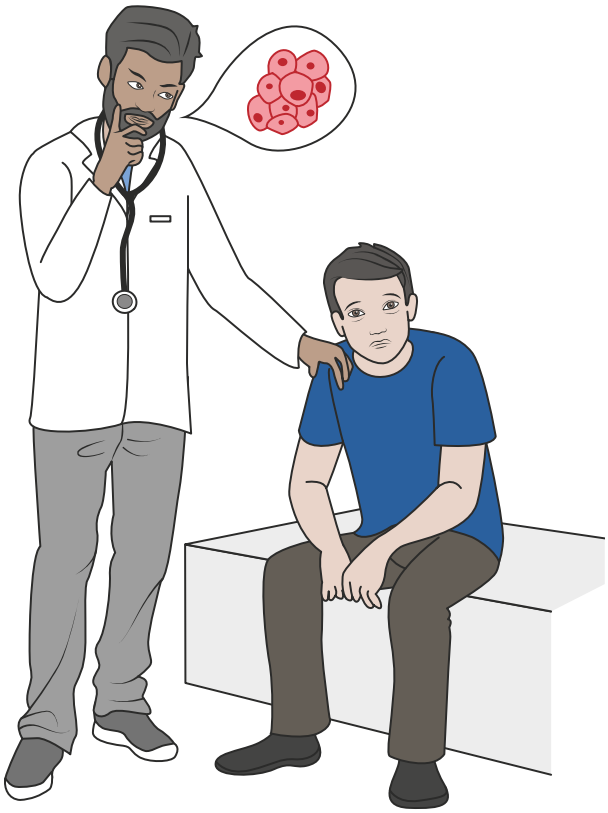


Le cancer peut se développer dans toutes les parties du corps.

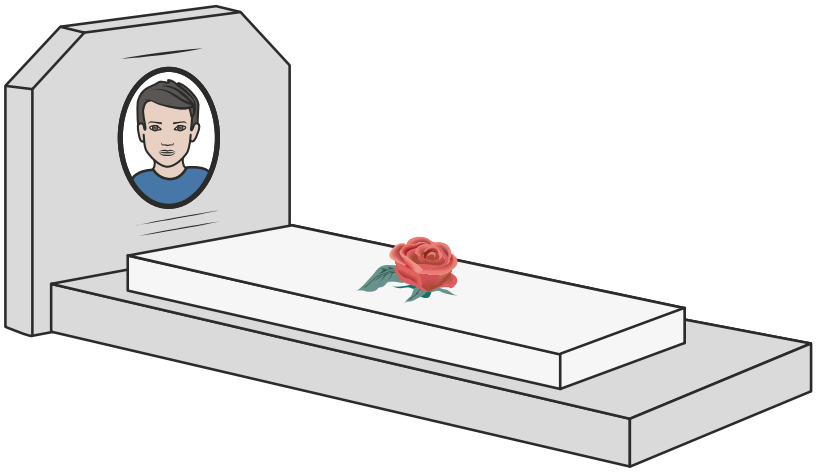
- **Les cancers les plus fréquents sont :**



Le cancer est une maladie grave.



- **Le cancer peut faire mourir.**

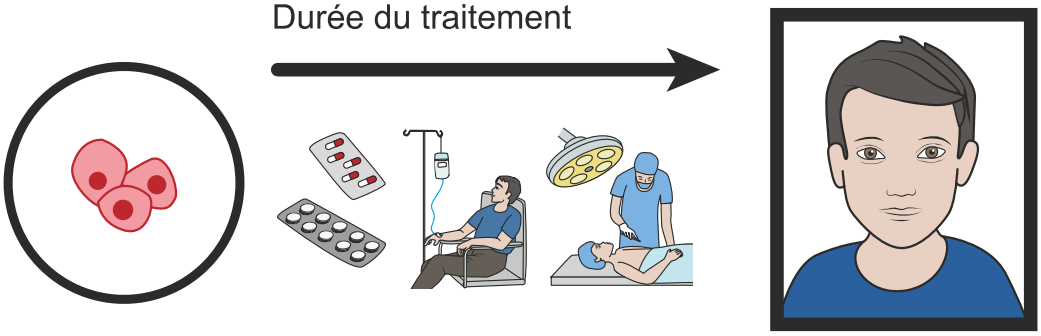


- **On ne meurt pas toujours du cancer : il y a des traitements pour le soigner.**

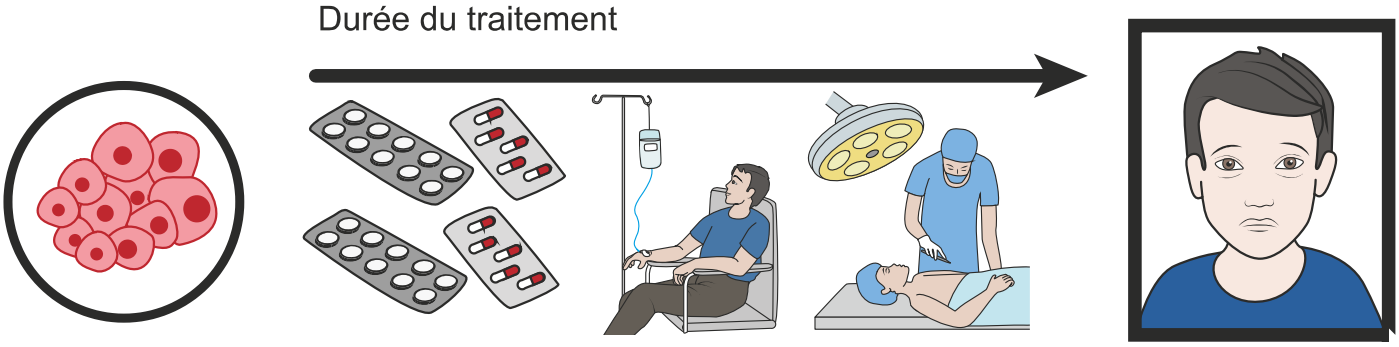
  Ces traitements sont compliqués et longs.

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.**



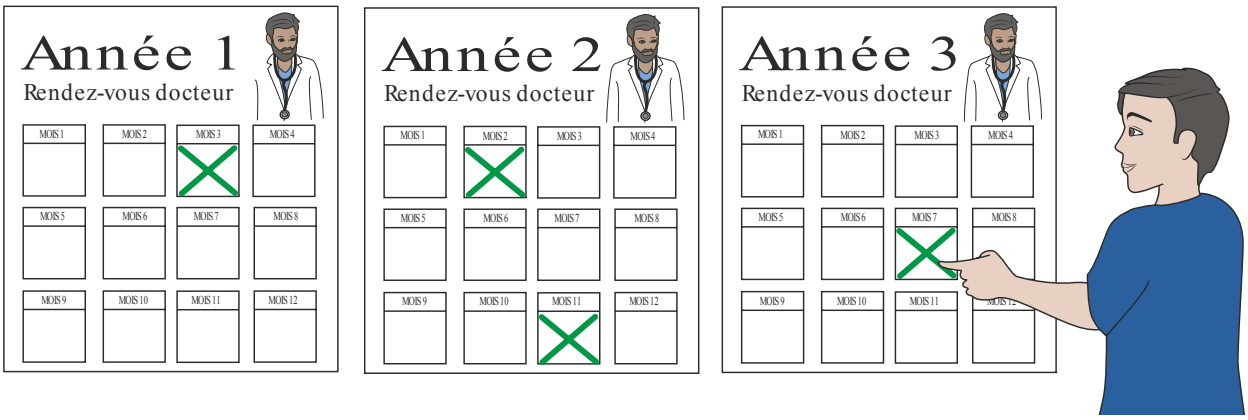
- **Je dois faire attention aux changements de mon corps.**
  Par exemple :

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

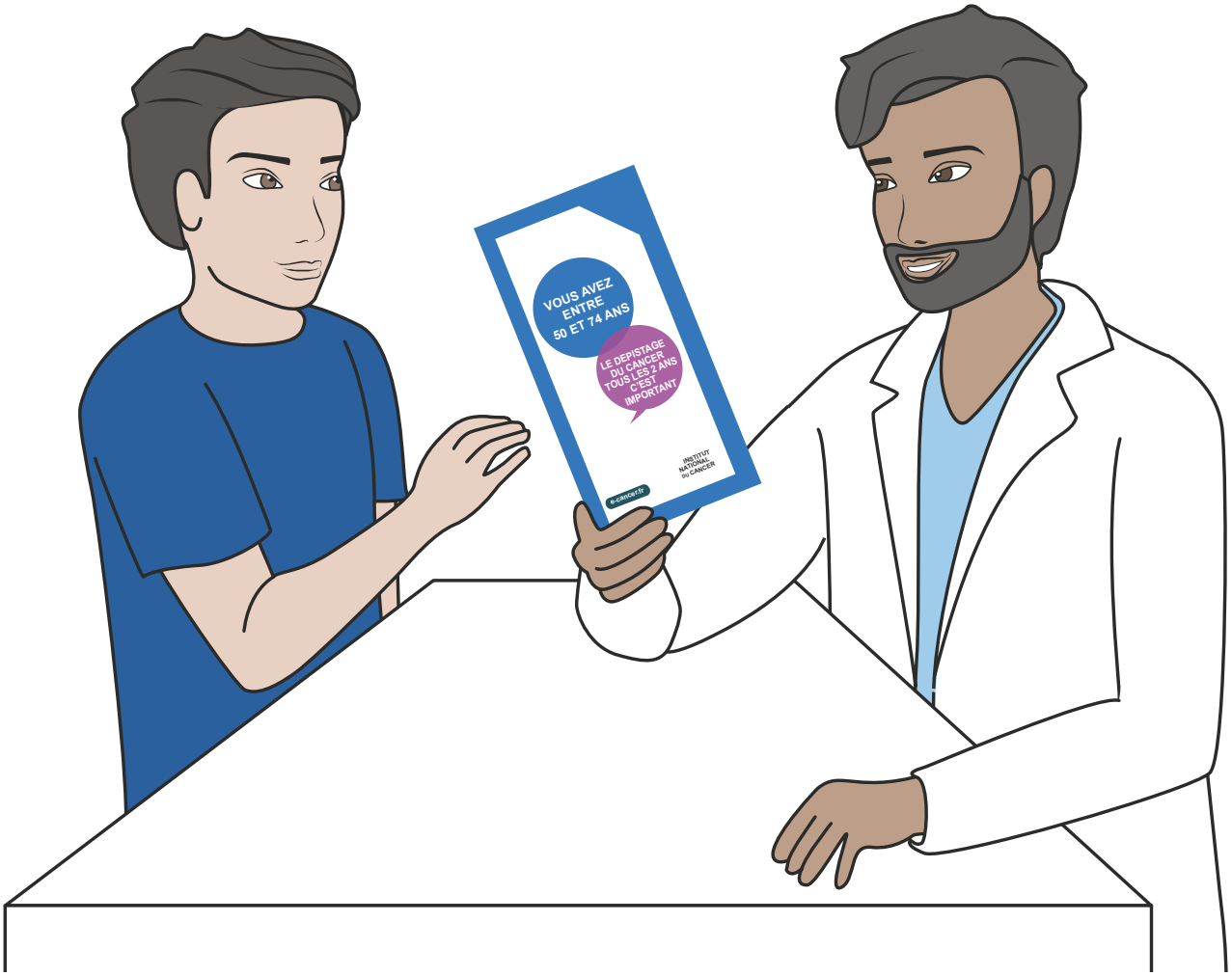
Pour découvrir un cancer le plus tôt possible il existe des dépistages.

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

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



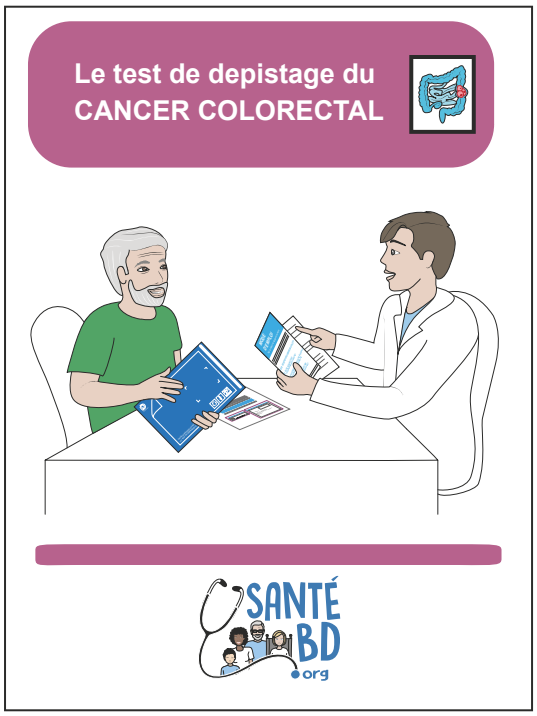
- **Mon docteur m'informe sur les dépistages organisés.**



Les dépistages les plus fréquents sont :

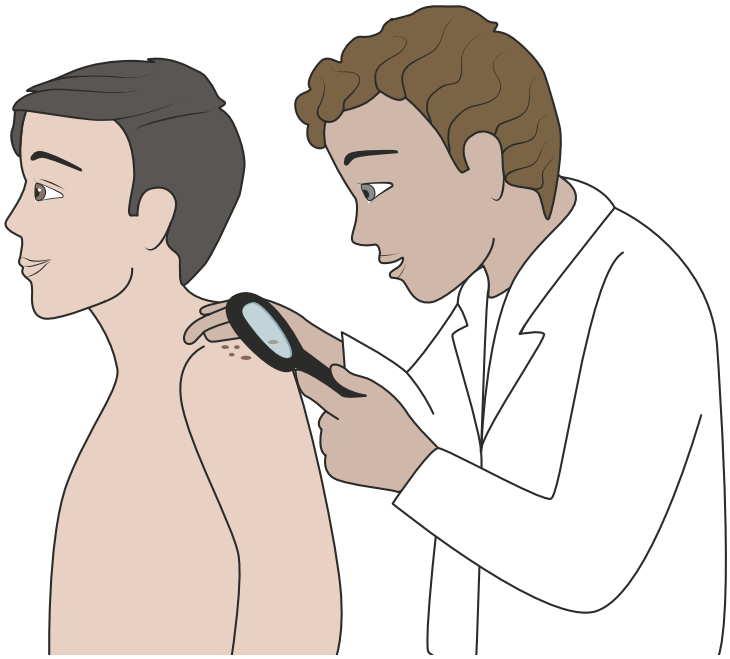
- **Pour les femmes et les hommes : le dépistage du cancer de l'intestin.**

  Voir la BD «Le cancer colorectal - Le test de dépistage».

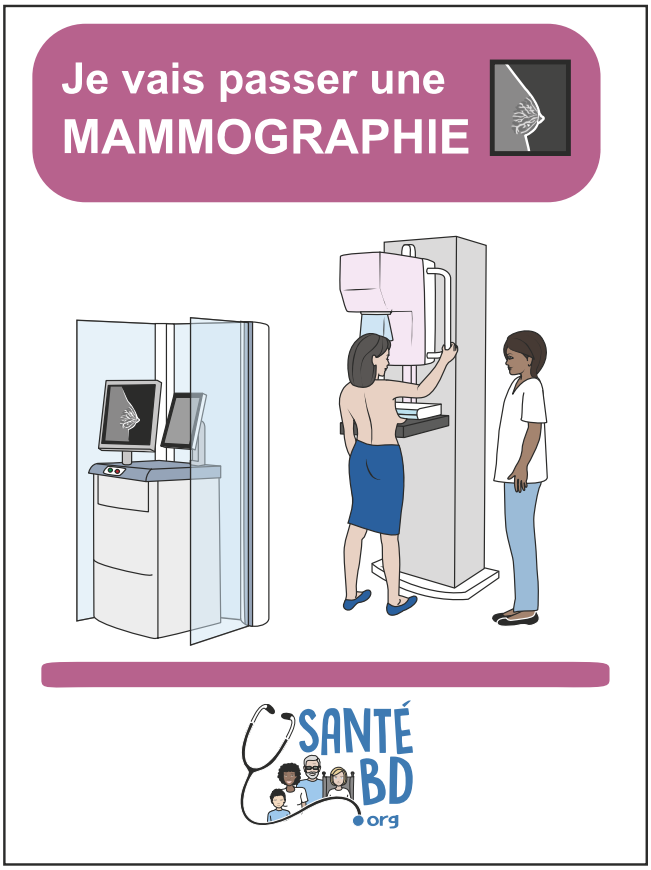


  Voir la BD «Je fais une coloscopie».
  Cette BD est en cours de travail et sera bientôt disponible.

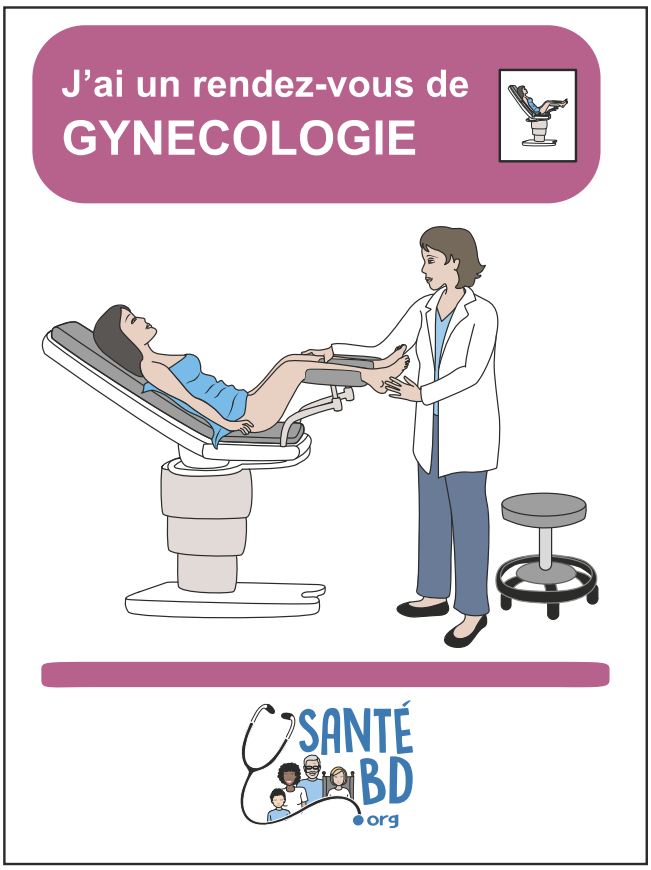
- **Pour les femmes et les hommes : le dépistage du cancer de la peau.**
  Je vais voir un dermatologue une fois par an.
  Le dermatologue est le docteur qui regarde ma peau.



- **Pour les femmes : le dépistage du cancer du sein.**
  Voir la BD «La mammographie».



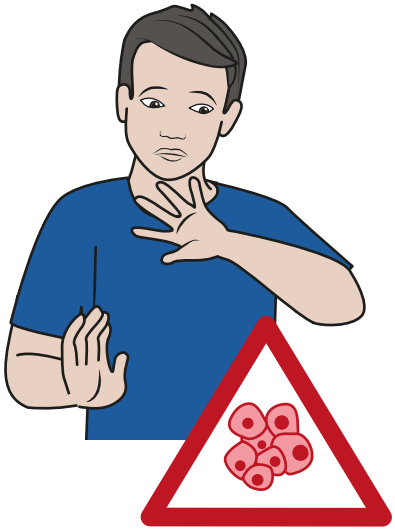
- **Pour les femmes : le dépistage du cancer du col de l'utérus.**
  Voir la BD «Gynéco - Le frottis».



Mon docteur m’informe aussi sur la prévention des cancers.

- **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.



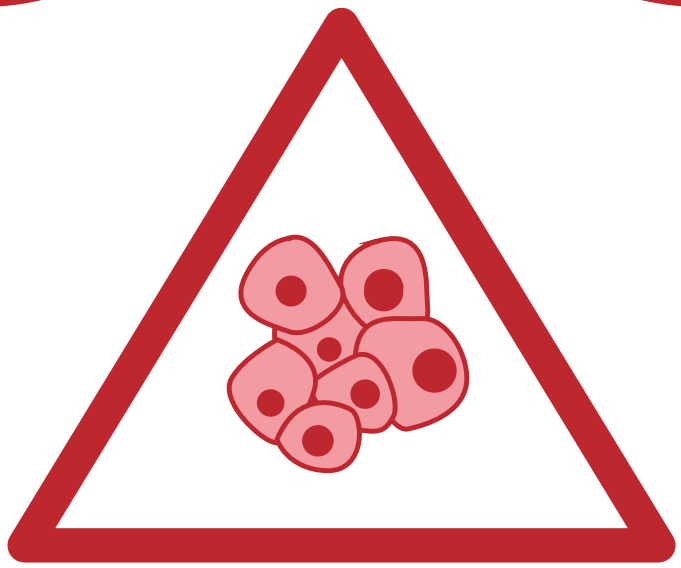
Qu’est-ce qui augmente les risques d’avoir un cancer ?

Certains comportements augmentent les risques d’avoir un cancer.

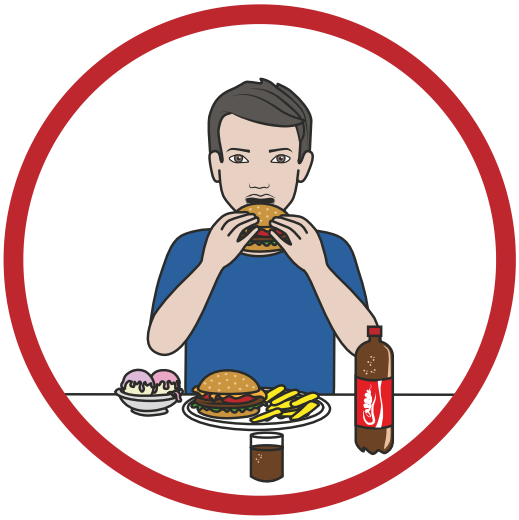
Par exemple :

Fumer

Boire



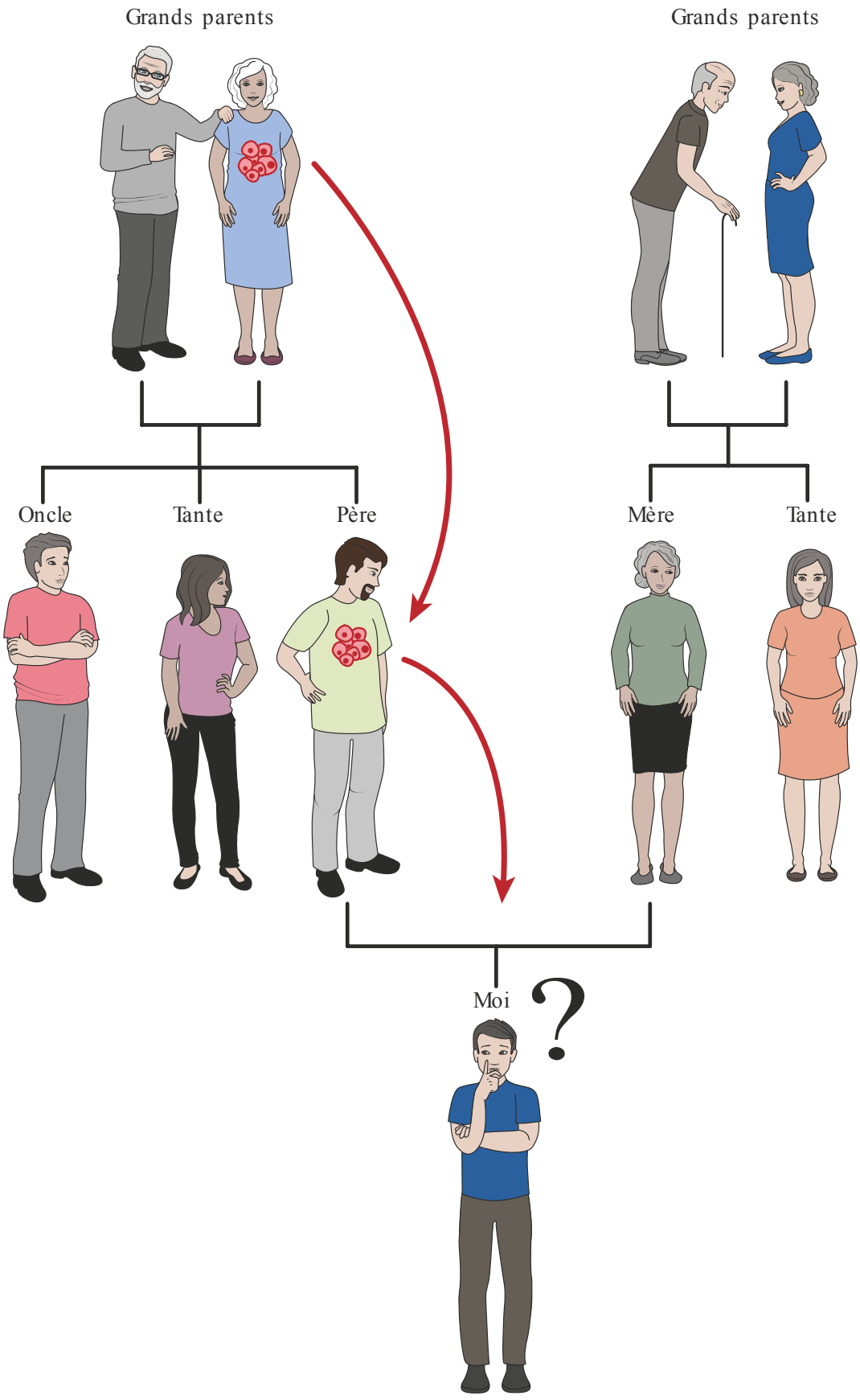
Avoir une mauvaise alimentation



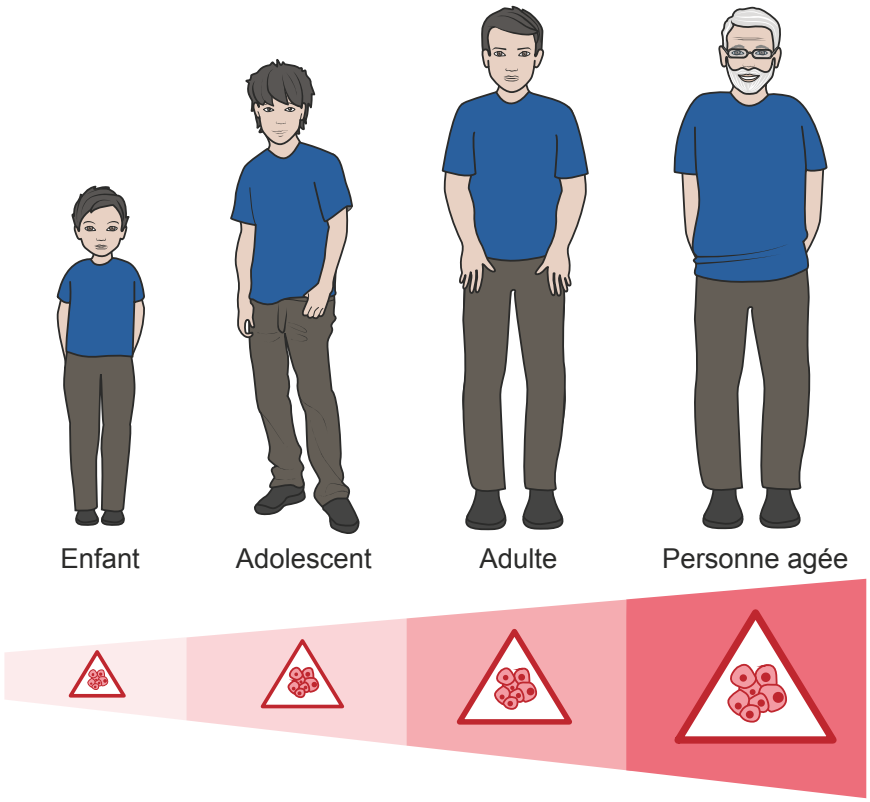
Ne pas avoir assez d'activité physique

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.

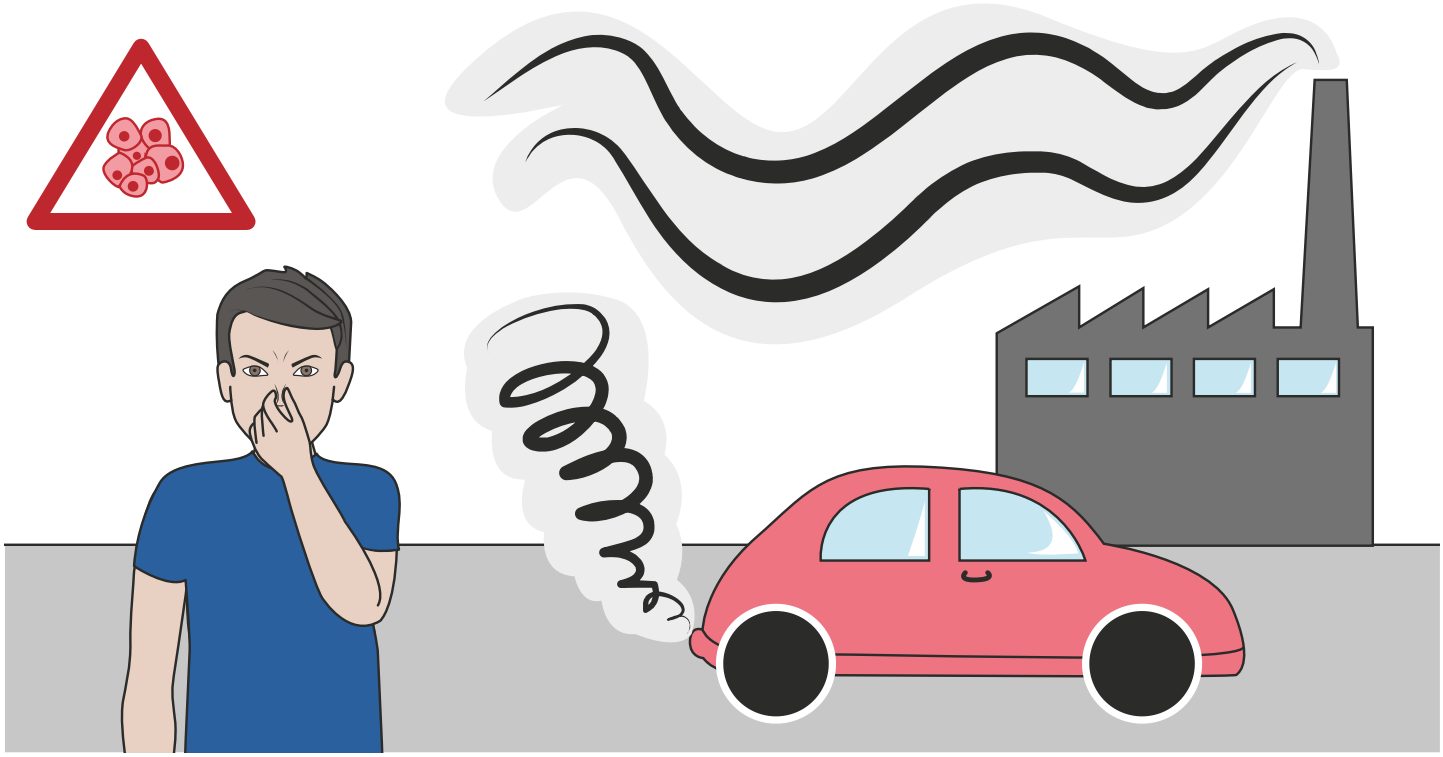


Quand je vieillis j'ai plus de risques d'avoir un cancer.



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

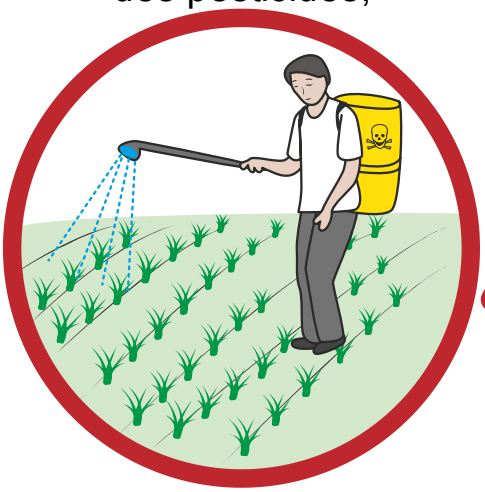
- **Quand je respire les fumées des voitures ou des usines.**

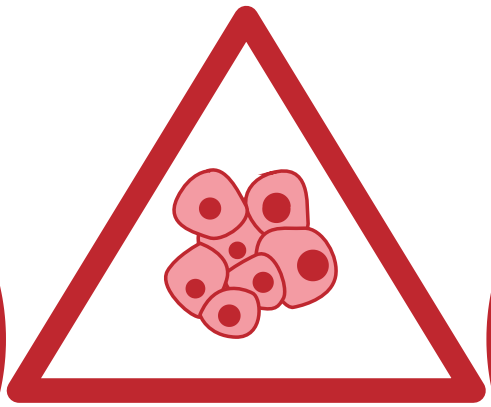


- **quand je suis en contact fréquent avec des produits dangereux,**
  par exemple :

des peintures,

des pesticides,



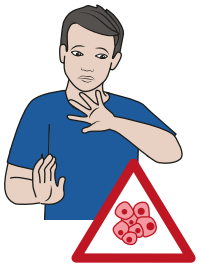


des déodorisants,

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.**

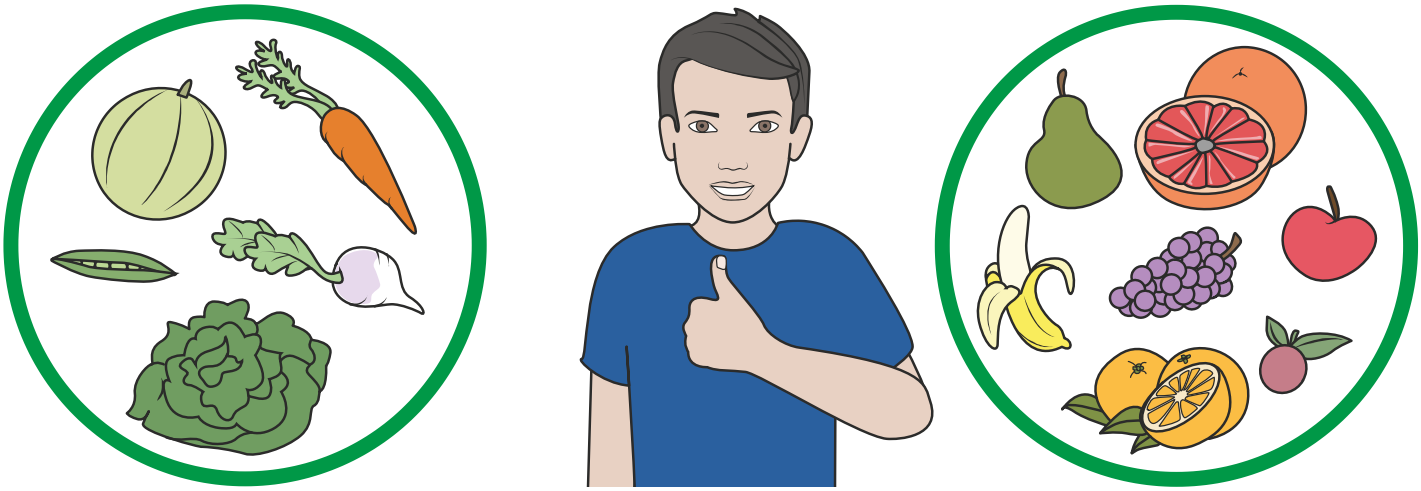
Je ne bois pas trop d'alcool.

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

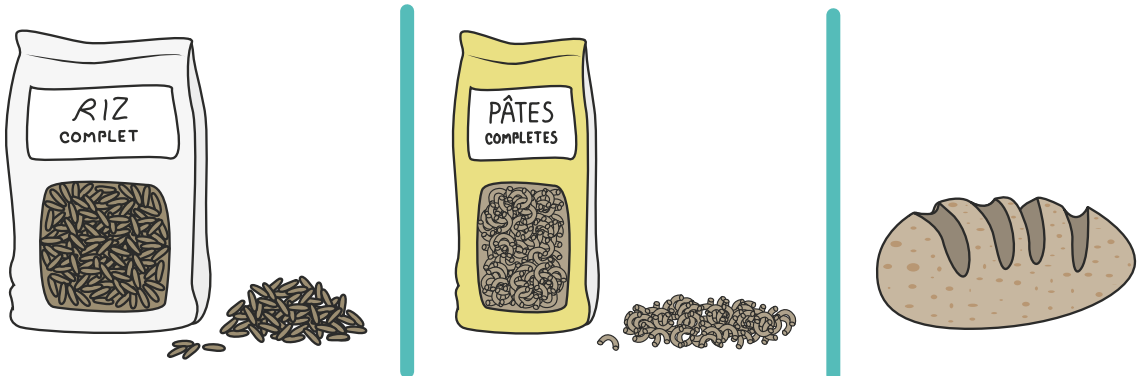
J'ai une bonne alimentation.

- **Je mange de tout.**

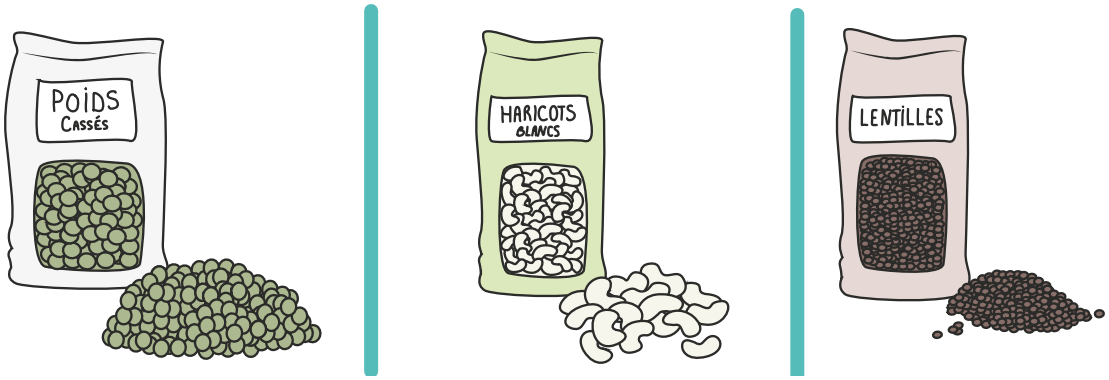
- **Je mange beaucoup de légumes et fruits frais.**



- **Je mange des aliments riches en fibres.**
  Par exemple : le riz complet, les pâtes complètes, le pain complet,



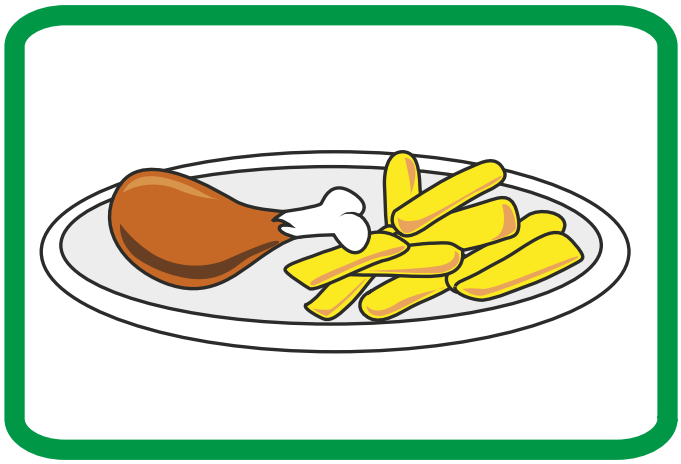
  et les légumes secs : pois cassés, haricots, lentilles.

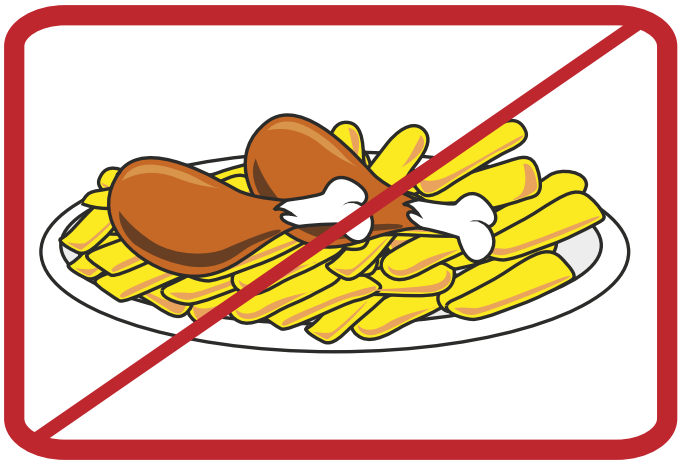


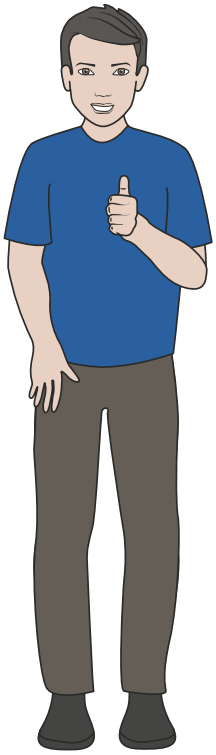
- **Je cuisine moi-même mes plats avec des produits frais.**

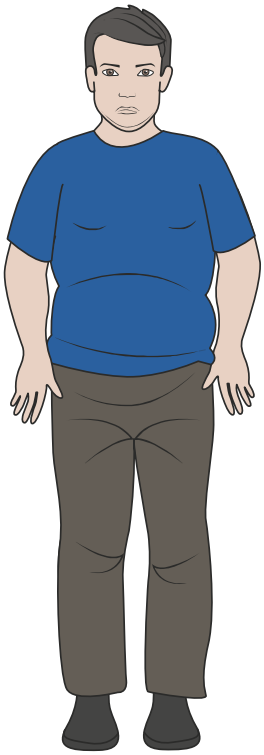
- **Je ne rajoute pas trop de sel dans les aliments.**

- **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.

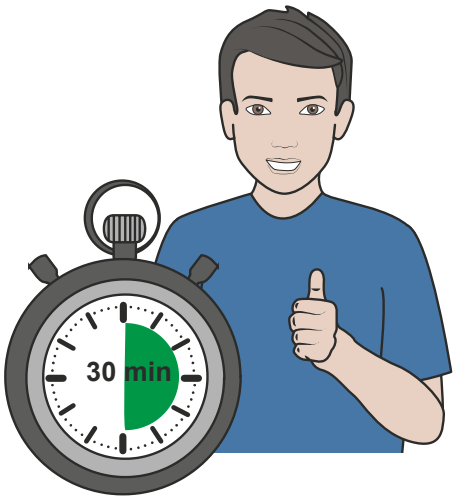
- **Je bouge tous les jours pendant au moins 30 minutes.**
  Par exemple :

marcher,

faire du vélo,

faire du sport,

monter les escaliers,

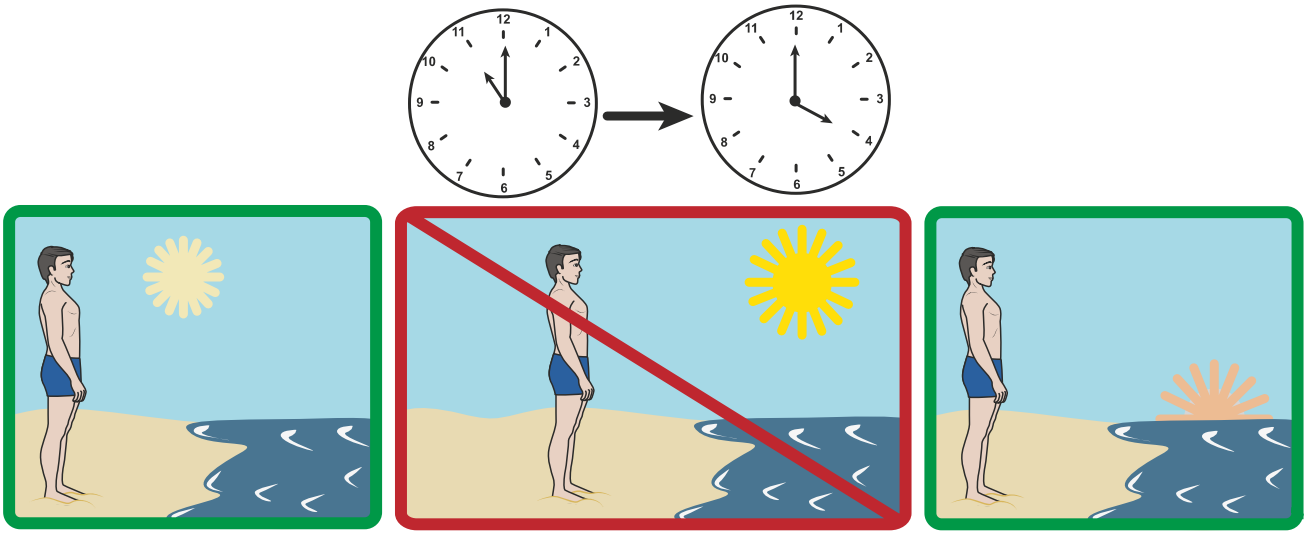


faire le ménage,

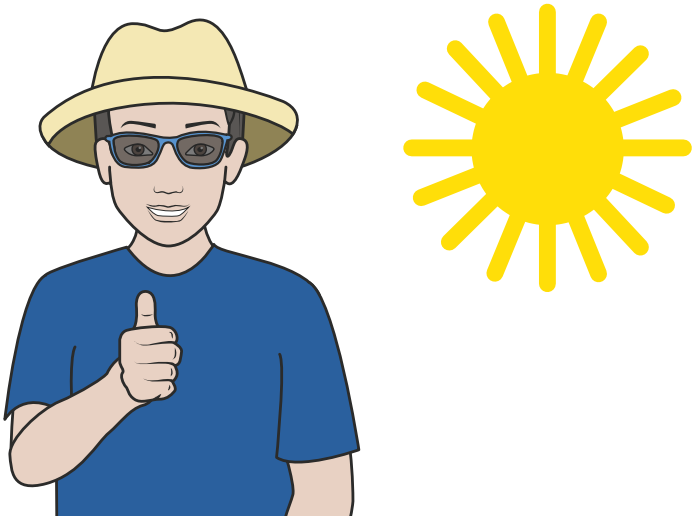
faire du jardinage.

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.



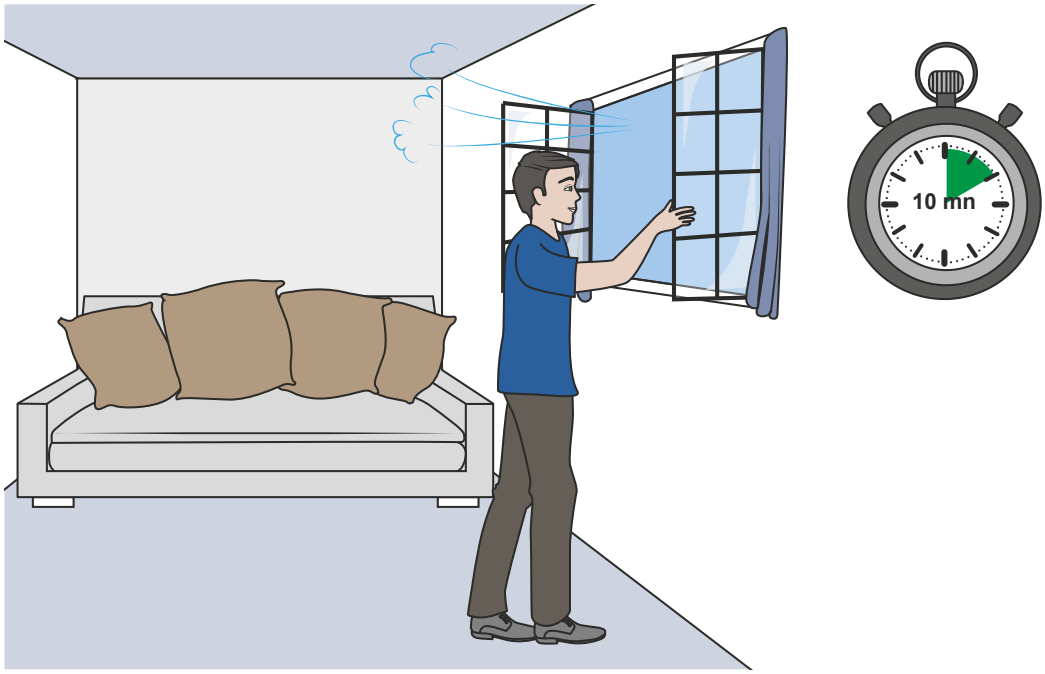
- **Je mets de la crème solaire «haute protection» très souvent.**

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

- **Parfois, je dois aussi porter un masque.**

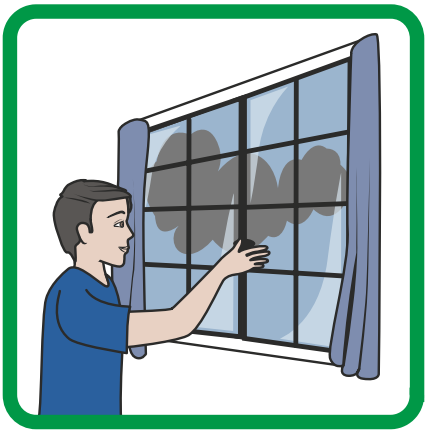
Je fais attention à l'air que je respire.

- **J'aère ma maison tous les jours.**
  Je le fais toute l'année, pendant au moins 10 minutes



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 », ce support illustré a été co-conçu avec :

Il a obtenu le financement et le soutien de :

et a reçu le soutien de "La ligue contre le cancer".

SanteBD est disponible gratuitement :

- en téléchargeant l'application

DISPONIBLE SUR Google Play

Télécharger dans l'App Store

- sur le site internet **www.santebd.org**
- sur la chaîne SantéBD YouTube

SantéBD est conçu pour tous.

Les outils de communication SantéBD sont développés par l'association CoActis Santé qui fédère un grand nombre d'acteurs du monde associatif, institutionnel et sanitaire.

Ensemble, ils co-construisent ces outils pour en assurer une utilisation accessible à tous.

contact@santebd.org • www.santebd.org

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. ©CoActis Santé

La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :

fondation handicap malakoff humanis

l'Assurance Maladie

MAIRIE DE PARIS

CNSA Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Santé publique France

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

® CoActis Santé