

LES BONS RÉFLEXES

► La cigarette j'arrête !

Il est deux fois plus facile d'arriver à décrocher avec un substitut nicotinique et un suivi par un médecin.

► L'alcool je modère ou j'arrête

Pour limiter les risques pour votre santé au cours de votre vie, Santé Publique France recommande :

- ✓ de ne pas consommer plus de 10 verres standards* par semaine et pas plus de 2 verres par jour,
- ✓ d'avoir au moins deux jours par semaine sans consommation.

Pour les femmes enceintes ou qui allaitent toute consommation de boisson alcoolisée est déconseillée.

(* un verre standard = 10 grammes d'alcool pur = un demi de bière = un ballon de vin rouge = une coupe de champagne = une dose de whisky ou de pastis).

► Je mange plus équilibré

Beaucoup de fruits et de légumes et un petit peu de protéines animales (viandes, poissons, œufs... en réduisant la part des viandes rouges et charcuteries).

► Le sport je m'y mets !

L'activité physique régulière réduit le risque de cancer en général. Faire des courses de proximité à pied ou en vélo, jouer avec les enfants... ou jardiner, toute activité physique compte !

► J'évite les coups de soleil

À la belle saison, contre les cancers de la peau, mieux vaut porter des vêtements couvrants, un chapeau et s'enduire régulièrement de lotion protectrice avec un FPS (facteur de protection solaire) élevé (plus de 30).

AGIR POUR PRÉVENIR

- À chaque visite chez votre médecin généraliste ou votre gynécologue, faites-le point sur vos dépistages de cancers.
- Si l'un de vos parents, frères ou sœurs, ou enfants a développé un cancer colorectal, la recherche de sang dans les selles n'est pas indiquée pour le dépistage de ce cancer. Seule la coloscopie permet d'écarter ce risque.
- Si vous avez du mal à contrôler ou réduire votre poids, faites-vous aider par un professionnel de santé, nutritionniste ou diététicienne.
- Pour les personnes dépendantes à l'alcool ou au tabac, l'aide d'un professionnel de santé est un facteur de réussite important du sevrage.
- Prenez régulièrement en photo les grains de beauté qui vous ont été signalés par votre dermatologue : un bon moyen de suivre objectivement leur évolution en comparant les clichés.

Sources : "Projection de l'incidence et de la mortalité par cancer en France métropolitaine en 2017", Santé Publique France, 2018.

Les informations générales fournies dans ce dépliant sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Assurance Prévention. Elles n'ont pas vocation à se substituer aux avis des professionnels de santé.

 **ASSURANCE
PRÉVENTION**
Ensemble agir, chaque jour prévenir

L'association Assurance Prévention regroupe tous les assureurs français.

SIRET 825 242 613 000 16 APE 9499Z
26 bd Haussmann
75009 PARIS
www.assurance-prevention.fr

CANCERS FÉMININS PRÉVENIR ET DÉPISTER



 **ASSURANCE
PRÉVENTION**
Ensemble agir, chaque jour prévenir

LES CANCERS FÉMININS

Le nombre de cancers féminins a fortement augmenté, en partie du fait du vieillissement de la population. Mais les progrès du dépistage précoce et des traitements ont réduit la mortalité.

► Le cancer du sein, le plus fréquent

Chez la femme, le cancer du sein est de loin le plus fréquent avec quelques 59 000 nouveaux cas (estimation Santé Publique France en 2017). Les autres cancers féminins sont moins nombreux : les cancers colorectaux (21 000 cancers estimés chez la femme en 2017) et pulmonaires (17 000).

Chaque année, environ 4 700 femmes développent un cancer des ovaires, 2 800 un cancer du col de l'utérus, environ 8 400 un cancer de l'endomètre (corps de l'utérus) et 7 300 un cancer de la peau (mélanome).

► Plus de vies sauvées

Si on diagnostique de plus en plus de cancers, on sauve aussi de plus en plus de vies, grâce aux progrès thérapeutiques, mais aussi grâce au dépistage qui permet un diagnostic précoce.

Que ce soit grâce au dépistage organisé au niveau national (sein, intestin, col de l'utérus), ou au dépistage individuel (peau), ce diagnostic précoce permet une meilleure efficacité des traitements et une augmentation du nombre de guérisons.



LES FACTEURS DE RISQUE

► Des facteurs inévitables

L'âge joue, puisque plus de 50 % des cancers du sein apparaissent après 65 ans. Des antécédents familiaux, des règles précoces et une ménopause tardive peuvent augmenter le risque de cancer. Enfin, l'absence de grossesse avant 35 ans pourrait également être un facteur de risque de cancer du sein.

► Le tabagisme



Le tabagisme multiplie par 2 à 5 le risque de cancer du col de l'utérus, avec un effet dose (plus on fume, plus ce risque s'accroît). Au-delà d'un paquet par jour, ce risque est multiplié par 4. La cigarette augmente également le risque de nombreux autres cancers.

► Les boissons alcoolisées



L'alcool augmente le risque de tous les types de cancer. Tous cancers confondus, il serait impliqué dans 4,5 % des cancers féminins.

► Trop de graisses saturées



Un lien semble exister entre graisses saturées et cancer du sein. De plus, un régime alimentaire riche en viandes rouges et charcuteries augmente le risque de cancer du côlon et du rectum.

► Les kilos en trop



Plus d'un cancer sur cinq est lié au surpoids. L'obésité augmente également la gravité des cancers du sein.

► Les méfaits du soleil



L'exposition excessive au soleil ou aux appareils de bronzage est responsable des cancers de la peau (mélanomes) dont le nombre augmente.

LE DÉPISTAGE

► Plus tôt dépisté, plus vite traité

Concernant le cancer du sein, chez les femmes qui se font dépister tous les deux ans par mammographie entre 50 et 74 ans, le nombre de décès lié à ce cancer est inférieur de 10 % comparativement aux femmes qui ne prennent pas part à ce dépistage organisé.

► Quel dépistage à quel âge ?

Le dépistage organisé des cancers féminins est l'affaire de toute une vie, depuis l'entrée dans la vie sexuelle jusqu'à 75 ans au moins.

À faire :

- ✓ un examen clinique annuel,
- ✓ un frottis cervico-vaginal au minimum tous les 3 ans (col de l'utérus),
- ✓ **Entre 50 et 74 ans**
 - > une mammographie tous les deux ans (parfois plus tôt en cas de risques particuliers) ;
 - > un test immunologique de dépistage du sang dans les selles tous les deux ans, suivi d'une coloscopie s'il est positif (côlon et rectum).

De plus, le dépistage peut être individuel, par exemple lorsqu'on a de nombreux grains de beauté. Un examen annuel par un dermatologue est alors préférable.

En cas d'antécédents familiaux de cancers du sein ou de l'ovaire, une femme peut bénéficier d'un dépistage des gènes BRCA1 et BRCA2 (les gènes responsables de certains cancers féminins). Si elle en est porteuse, des mesures de surveillance spécifiques sont mises en place.

BON À SAVOIR !

Le vaccin contre les papillomavirus

Les autorités sanitaires recommandent la vaccination contre les papillomavirus (responsables du cancer du col de l'utérus) chez toutes les jeunes filles et femmes. Celle-ci ne dispense pas du frottis de dépistage.